519

Registered No. M. 1761.

HEALTH AND INFANT WELFARE

An Anglo-Tamil Monthly

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்

ஒரு ஆங்கில தமிழ் மாதப்பத்திரிகை

Editor: Dr. Mrs. Anna Thomas   பத்திராதிபர்: டாக்டர் அன்னாதாமஸ் அம்மாள்

Vol. I   AUGUST—1923   No. 5

CONTENTS

No.	Title	Page.
1.	HEALTH OF THE BODY AND THE MIND	97
2.	REVIEWS	99
3.	HYGIENE AND MORAL EDUCATION by E. B. TURNER F. R. C. S.,	101
4.	EXCHANGES	103
5.	பிள்ளை பாதுகாக்கும் முறை	104
6.	பத்திராதிபர் குறிப்புகள்	106
7.	மேலான ஆரோக்கிய விதிகள்	109
8.	காலறாவைத் தடுப்பதற்கான விதிகள்	111
9.	தமிழ் மருந்து	112
10.	பெற்றோர் கடமை	114
11.	உபவாசம்	117
12.	மதிப்புரை	118
13.	பலவகை குறிப்புகள்	119

2 4 OCT 1923
MADRAS

All Rights Reserved.

Subscription Rs. 3 per annum for Inland. Single copy 6 As

சந்தா வருஷம் 1-க்கு ரூ. 3; பிரதி 1-க்கு அணா 6

T. S. GANESA & Co.,
TINNEVELLY TOWN.

Fixed Price! Our motto is small profit & quick return. Fresh Stock!!

Wholesale & retail dealers
in English & Ayurvedic medicines, Fancy articles, oilmanstores, stationery, Photo materials, Fountain pens watches and general goods.

P. K. Swaminatha Pillai,
Manager

T. Sankaralingam Pillai,
Proprietor.

The Tinnevelly District Co-operative Banking Union, Ltd.

(Registered under India Act II of India)

The Government have authorised the Investment in this Bank of Local and Municipal Funds.

Fixed Deposits at favourable rates.
Current Deposits at 3 p. c. per annum on daily balances
Savings Deposits at 6 p. c. per annum on daily balances.
Recurring Deposits

For further particulars please apply to:

T. S. Kanthimathinatha Pillai
J. S. Gunaratnam Pillai
Secretaries & Treasurers.

SHUNMUGAM & Co.,
Head Office, Palamcottah.

Dealers in Arms,& Ammunitions, Chemists, Druggists, & General Merchants,

Branches :—

P. S. SUNDARAM & Co., General Merchants, South Car Street, Tinnevelly Town.

SHUNMUGAM & Co., Wine & General Merchants, Tenkasi.

SHUNMUGAM & Co., General Merchants, Trichendur.

Cheapest houses for Patent Medicines & Drugs Prescriptions are dispensed carefully by qualified compounder.

P. K. SANKARAN PILLAI,
Proprietor & Municipal Councillor, Palamcottah.

Advertisement Rates

	One month	3 ms.	6 ms	12 ms.
For full page	Rs. 25	Rs. 70	Rs. 120	Rs. 220
„ half page	„ 15	„ 40	„ 70	„ 130
„ quarter page	„ 8	„ 20	„ 40	„ 80

Special rates will be allowed for long—standing advertisements for which please refer to the Manager.

I am sure "Health and Infant Welfare" will be widely read and appreciated by all those interested in child welfare work and spread much useful knowledge amongst the mothers of this Presidency. I wish this magazine all success.

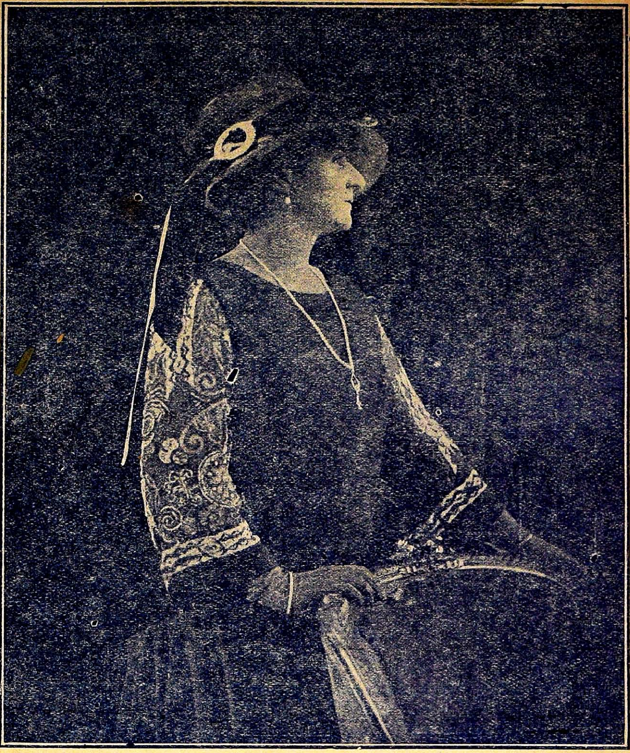
Marie Willingdon

March 1923

"ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' என்ற பத்திரிகை பலாரலும் வாசிக்கப்படுமென்றும்' பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்தைக் கருதுவோர்களால் நன்கு மதிக்கப்படுமென்றும், இந்த ராஜதானியிலுள்ள தாய்மார்களுக்குள் சிறந்த பயன் தரத்தக்க அறிவைப் பரவச்செய்யுமென்றும் நான் திட்டமாய்ச் சொல்லக்கூடும். இந்தப் பத்திரிகை எல்லா நலமும் பெறவேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்.

மார்ச்சு௴ 1923 — மேரி வில்லிங்டன.

24 OCT 1923
MADRAS



2 4 OCT 1923
MADRAS

HEALTH AND INFANT WELFARE

VOL. I AUGUST, 1923 No. 5

HEALTH OF THE BODY AND THE MIND

Physical vigour is the basis of mental power. It is only the better nourished brain that achieves most, The brain cannot give out anything which is not passed up to it from the blood and the purity of the blood depends not only upon the right kind of food but upon right life habits, upon pure air, sun light, lots of healthful recreation, plenty of play, harmony of life, upon joy and gladness. The Napolinic maxim "an army moves on its stomach" is as true of the individual as it is of an army, The credit which the brain gets really belongs to the stomach. The brain cannot accomplish anything without the harmonius cooperation of the body.

All work and no play makes jack a dull boy. Many of our students and business men such as shopkeepers, lawyers and offi cers give very little attention to the health of their bodies. These cadaverous devitalized people sap their bodies to feed their brains. They give plenty of work for their brains and neglect their bodies and forget the great truth that without the harmonious cooperation of their bodies their brains cannot accomplish much in the long run. They do not eat the right kind of food at proper and regular intervals. They have hardly any rest They keep awake till very late in the nights and consequently do not sleep enough. Such students graduate with honors and such businessmen earn sometimes lakhs, at much physical sacrifice which lowers their future health and possibilities or success in life by seventy five per cent. Whatever lessens

physical strength or injures the health of the body sooner or later enfeebles the mind and makes for inefficiency. " No one can do the best of which he is capable unless he feels fit and the kind and quality of his food, his manner of partaking of it, his habits, regularity of exercise, of recreation, of sleep, his mental habits, all these things have a tremendous influence upon his health " says Dr. Marden.

Many people who are gifted with first class brains are turning out only second class work, because they are not backed up by good health. Physical weaklings can never make good leaders or good executives. Nature has no use for weaklings. " The survival of the fittest " is her law. Nature seldom presents her bill on the day you violate her laws, but if you overdraw your account at her bank you will be a physical bankrupt. If you give a mortgage on her body, be sure she will foreclose. Like Shylock she will demand the last ounce of flesh.

People who have neglected the health of their bodies, run up to a doctor with plenty of money when they find that they cannot use their brains any longer—They expect to get back their lost health by drinking some medicine for a few days. Are doctors magicians to give them a life elixir and cure them of all their ills in two days? The lost health can never be regained but by regularity of diet and excercise.

Few people back their brain with the right food—materials which make pure blood, build up a vigorous body and nourish a strong brain. They never eat regularly—and generally eat too much or too little. They take practically no exercise and some of them look upon games as a waste of time—After 5 P. M. daily students at their desks, vakils in their offices busy with their files and shop keepers engaged with their account books, and some Indian officers at their tables, is a common sight in our country—

People give continuous work to their minds, neglecting the health of their bodies and consequently the mind becomes unhealthy and fails them and generally they find it too late to remedy the evil—

An even balance between the health of the body and health of the mind must be maintained by right food at regular intervals, regular excercise, recreation and rest. The science of hygeinics demands holidays and rest also as necessary and indispensable for the health of the body and mind.

REVIEWS

We have great pleasure in acknowledging rceipt of "THE HEALTH" a monthly illustrated journal ably edited by Dr. W RamaRau M L C. We have been very carefully following the journal from its first issue. Every issue of it eontains very instructive and useful topics on health— Many of its articles are neatly Illustrated—we hope the english knowing public will patronise this journal and we heartily wish Dr. Rama Rau whose public spiritedness is so well known, every success in this enterprise.

The annual subscription of this journal is only Re. 1—8—0 and copies may be had from 323. THAMBU CHETTY ST. MADRAS E.

* * *

THE "PRINCELY INDIA" (*weekly*) DELHI. Annual Subscription Rs 6/- This is a very interesting weekly paper we are receiving in exchange. Every issue of it contains very well written articles especially about the administration of the Native States. in India. 'Historical Sketches published in a series by Mr. Ramachandra Rai M. A., affords very profitable and interesting reading. We wish our contemporary every success.

* * *

THE "GUARDIAN" (*weekly*) CALCUTTA. Rs. 6 per annum The 'GUARDIAN' is a christian weekly paper published from Calcutta. Though it is styled a christian weekly, we are glad to note that the articles, published in it are written by learned men of catholic and broad views on religious and social questions. We congratulate our contemporary for justifying its name and motto in every issue of it and wish it a very useful career.

"ADVERTISING INDIA" (*Fortnightly*) MADRAS.
Rs 6/- per annum. This journal published by Mr. Kanniappu B. A., contains very interesting articles on commercial, industrial and scentific subjects. Our country men have yet to learn about the large scope of advertisement in bussiness and we trust our contemporary will educate the Indian public this important subject also—we wish 'Advertising India' a bright future.

THE 'HINDU MESSAGE' (*weekly*) SRIRANGAM
Rs 6/- per-annaum. This is a weekly review of India and world from the Hindu standpoint. Every issue contains a very soul stirring poem by our South Indian Tagore Mr. K. S. Ramasamy Sastri and very interesting leading articles from the pen of the learned editor and other thought provoking contributions from wellknown writers of Hindu culture and great learning. We always welcome the Hindu message and wish it every success.

THE 'JUNGLE WALLAH' (*weekly*) MADRAS. This is a weekly journal edited by Mr. C. D. Parthasarathy late of the Madras Forests:—Every issue of it contains very useful articles on Topics connected with forestry and Forest Department The editor is also an enthuriartic advocate of the cause of the Indian officers and Subordinates in the Forest Department—The lay buplic can gather very useful informations study many things and from the jungle walla—We trust that the 'jungle wallah' is well appreciated by the public and wish it all success.

THE 'INDIAN COOKERY' (*monthly*) EGMORE.
Rs 2/8 per-annum. The interesting magazine is published mainly in the interests of the culinary art. Some pages of it are also devoted for domestic economy, hygiene and house management. The culinary art is greatly neglected in these days as the business of servants and consequently many people eat what their servants cook for them and suffer indigestion and other troubles. It is a scientific art and those who select their food materials according to their nutritious value and cook them scientifically will be able to enjoy them and be healthy. The 'Indian cookery' imparts

this scientific knowledge on this subject and we trust all our husifs will patronise this useful magazine. and we wish it long life.

HYGIENE AND MORAL EDUCATION

By. E. B. TURNER, F. R. C. S.

This irregular sex intercourse is essential to health of the individual is a popular fallacy which cannot too strongly be combated. If I could put it more plainly I would do so.

To an ideal of purity we must all strive. We must give a lead to public opinion. We must help the young and impressionable. We now have a Ministry of Health which has a big task before it; it has to improve the health of the community, thereby at the same time improving its morals. In connection with the control of veneral diseases it is working with the National Council for Combating Venereal Disease, which is subsidised very largely by theMinistry, which is using the society in matter of propaganda—propaganda based upon a high moral code The inculcation of morality must be approached by knowledge and education. The Board of Education is in favour of education with regard to morality, more especially sexual morality and the facts of life. It is essential that the child, from the earliest years, should be taught these facts reverently and decently, in order that he may not pick them up promiscuously and in ugly fashion later on. Parents should not lie to their children when they question as to how they were born. They should not shirk the task of speaking the truth.

My own experience is that father sare more inclined to shirk it than mothers; or rather mothers shirk it and fathers refuse it. Parents should begin at the earliest ages. One of the methods adopted for giving education on these matters is the film. The propaganda film. 'The End of the Road,' is an example of this.

By means of nature-studies, through zoology, biology, and so on into the higher forms of life, the youngest children can be taught the elementary facts of human life. Konwledge in these matters is power; ignorance is a curse. If children grow in knowledge, they will gradually appreciate the graver, the more difficult, and even the horrible facts that will have to be put before them before they are launched into the world. It is an unpardonable sin to let then loose n the world without letting them know absolutely what are the consequences that may attend one single lapse from the the moral path.

Not only must we as individuals and as parents do our duty to the children, but we must help the Ministry of Health in every possible way to combat venereal desease. Nothing helps them more than family effort. Working also in harmony with the Ministry of Health is the People's League of Health. This body consists of an extraordinarily strong Medical Council, and a most influential Lay Council. The object of the League is to lay before the people all things that are necessary to educate them in health The League is seeking to form branches all over the kingdom, through which it can act. It is taking a strong lead in the grave question of infant mortality. There are 1,000,000 children mentally and physically defective and unable to derive reasonable benefit from education. There were in 1917 nearly 56000 deaths from tuberculosis in this country, and in the following year 92000 fresh cases were notified. It is an extra-odinary thing that the effect of tuberculosis is to make people unmoral or immoral. People suffering from tuberculosis have tremendous impulses towards immorality. Thus it is a case of illness tending towards immorality.

There is also the question of lunacy, which embraces something like 130,000 people. Mental instability is a great factor in stimulating immorality; immorality is a great factor in inducing serious illness: it works in a vicious circle.

Venereal diseases are very prevalent in the industrial distcicts. There were, it is calculated, 400,000 casualties in the British fighting forces from venereal disease; during the war,

When we come to consider the effect of preventable diseases on the man-power of the nation, the facts are astounding. According to the report of the Ministry of Pensions on the result of the medical examinations under the Military Service Acts, only one man in three was absolutely normally healthy, and one man in every ten was a physical wreck. My comment upon these figures is that if one gets a C 3 nation in bealth one gets a C 3 naton in morals.

Only by education in morality and by education in the laws of health can we check immorality and degeneracy. One of the truest things stated in the People's League of Health's manifesto, is that it is better to errect a strong fence at the top of the cliff than to maintain a working ambulance at the bottom. Educate the people in morals rather than start Rescue Institutions to drag them out of the mire into which they have fallen. Branches of this League are needed in every part of the world, so that the health and moral standard of this nation and all other English-speaking peoples may be raised.

The one great ideal that should be aimed at is nation fit and healthy in mind and body and spirit. If the standard of health raised the standard of morality will rise too.

EXCHANGES

We thankfully acknowledge rceipt of the following exchanges.

83.	The	'Dhanavaisya Nzhion'	Uaraikudy	(weekly)
84.	„	'Travancore times'	Nagercoil	(weekly)
85.	„	'Visisttadawvita sidhanta deepica'	Madras	(monthly)
86.	„	'Kalpatharu'	Pondichery.	(monthly)
87.	„	'Atmasakti'	Do.	(monthly)
88.	„	'Advertising India'	Madras.	(fortnightly)
89.	„	'Amrita Barathi'	Quilon	(weekly)
90.	„	'Dhanuntari,	Kottakal	(monthly)
91.	„	'Thamash'	Quilon	(fortnightly)
92.	„	'Kerala chandrika'	Do	(weekly)
93.	„	'Srivaghovu Kore'	Do.	(weekly)
94.	„	'Muslim Mahilla'	Ernakulam	(monthly)

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்

"நோயற்ற வாழ்வே
குறைவற்ற செல்வம்"

"மக்கட்பேற்றில்
பெரும் பேறில்லை"

பகுதி 1.   1098-ம் ளு ஆவணி ௴ 1௳   தொகுதி 5

பிள்ளைபாதுகாக்கும் முறை

முன் 82-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி

சுத்தம். உஷ்ணகாலத்தில் குழந்தைகளின் உடைகளை ஒருநாளில் இரண்டு மூன்று தரம் மாற்றவேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றி முன்னமே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளுடைய தலைமுடியை எப்போதும் சிக்கில்லாமல் சீவிவைக்கவேண்டும். குழந்தை தன் இழமைபருவ முதலே சுத்தமாகவும் சிறப்பாகவும் இருந்து வரும்படி பழக்கப்படவேண்டும் குழந்தையின் உடலும உடையும் மட்டும சுத்தமாயிருத்தல் போதுமானதாகாது. அது ஒடி ஆடி விளையாடும் இடங்களும் யாதொரு அழுக்குமின்றி சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில் குழந்தைகள் ஊர்ந்து விளையாடும் சமயத்தில் அவ்விடங்களிலுள்ள அசுத்தங்களில் ஒட்டியிருக்கும் க்ஷயரோகக் கிரிமிகளை உட்கொள்வதினால் அவ்விளம்பிராயத்திலே அக்குழந்தைகளின் சரீரம க்ஷயரோகத்திற்கு உற்பத்திஸ்தானமாகி விடுகிறதென்று மெச்சினிக்காவ் என்பவர் நிரூபித்திருக்கிறார். ஆகையால் வீடுகளில் தளம் வெகு சுத்தமாயிருந்தாலின்றி குழந்தைகளை அவ்விடங்களில் ஊர்ந்து விளையாடவிடக்கூடாது. குழந்தைகள் சாப்பிடுமுன்னரும் மற்றும் நேரங்களிலும் அடிக்கடி அவற்றின்கைகளை சுத்தம் செய்யவேண்டும். இல்லாவிடில் தங்களுடைய அழுக்கான விரல்களை வாயில்வைத்துக் கொள்வதினால் பலவிதமான தொந்தரவுக்கிடமாகிறது. குழந்தைகளின் வாயும் எப்போதும் சுத்தமாய் வைக்கப்படவேண்டும். தாய்மார் தங்கள் பிள்ளைகள் ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மாலையிலும் பல் துலக்கிவரும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். பல்

துலக்க சக்தியில்லாத குழந்தைகளுக்கு தாய்மாரே அப்படி பல்துலக்கி வரவேண்டும். கடவாய்ப் பற்களின் மேல்பாகம் நன்றாய் சுத்தமாயிருக்கும்படி பல் துலக்கவேண்டும். சாப்பிடும் ஆகாரத்தின் சிறு சிறு பாகங்கள் பற்களுக்கிடையில் தங்கிக்கொள்வதினால் அவைகள் அழுகி பற்களைக் கெடுத்து வாயில் துர்வீச்சத்தையும் உண்டாக்கிவிடுகிறது. ஆகையினால் ஒவ்வொரு நாளிரவிலும் படுக்கைக்கு போகுமுன் வாயில் தண்ணீர்விட்டு நன்றாய் உரசி கொப்புளிப்பதுடன் விரல்கொண்டு பல் துலக்குவதுபோல் நன்றாய் தேய்த்து சுத்தம் செய்வது உசிதம்.

காலையில் எழுந்தவுடன் குழந்தைகளின் கண்களை சுத்தஜலம் கொண்டு வெகு ஜாக்கிரதையுடன் மெதுவாய் கழுவவேண்டும். ஓர் குச்சியின் நுனியில் இலேசாய் பஞ்சு சுற்றி அதன் உதவியால் செவிதுவாரங்களை ஒரோவேளையில் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பென்சில்போலொத்த கடினமும் கூர்மையுமான குச்சிகள் கொண்டு காது சுத்தம் செய்யக்கூடாது; செய்தால் சொற்ப அஜாககிறதையினால் செவியினுள்ளிருக்கும் சவ்வுபோன்ற மெல்லிய தோலில் குச்சிபட்டுவிடும் அப்போது அம்மெல்லிய தோல் பிளவுபட்டு செவிடு என்று சொல்லும்படியாய் காது கேளாமற் போய்விடும்,

அநேகம் குழந்தைகள் மூக்கைக்கிள்ளுதல், வாய்க்குள் விரல்களை வைத்துக்கொள்ளுதல், துணி சவைத்தல், நகம் கடித்தல் முதலிய துர்பழக்கங்களை தாங்களறியாமலே செய்துவருகின்றனர். அவ்வித பழக்கங்கள் கிருமி முதலிய பலவகை நோய்களுக்கு காரணமாகின்றது ஆனதுபற்றி அவ்வித பழக்கங்களினின்றும் குழந்தைகளை விடுவித்து ஜாக்கிறதையாய்ப் பார்த்துவரவேண்டும்.

சுத்த ஆகாயம். ஆரோக்கியப் பாதுகாப்புக்கு சுத்தஆகாயம் வெகு அவசியமானது. சுத்த ஆகாயம் பெரியவர்களுக்கு எவ்வளவு சுகத்தை கொடுக்கிறதோ அவ்வளவு குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கிறது நாம் எப்போதும் சுத்த ஆகாயத்தை வாயினாலல்லாமல் மூக்கினாலேயே சுவாசிக்கவேண்டும். குழந்தைகளையும் அப்படியே பழக்கவேண்டும் ஏனெனில் நமமூக்கினுள் அமைந்திருக்கும் கருவிகளின் உதவியினால் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயம் நமது ஆரோக்கியத்திற் கேற்றவிதமாய் சுத்தமாய் பக்குவப்படுத்தி நுரையீரலுக்கு அனுப்பப்படுகிறது. மேலும் மூக்கானது முகரும் தன்மையுடையதானதால் சுவாசிக்கிறதற்கு தகாதான அசுத்த ஆகாயத்தை கண்டுபிடித்து விலக்கிக்கொள்ளுவதற்கும் ஏதுவாயிருக்கிறது. நாம் வெளிவிடும் சுவாசமானது விஷக்காற்றும் அசுத்தமும் நிறைந்ததாயிருக்கும் அவ்வித விஷமும் அசுத்தமும் நிறைந்த காற்றை சடுதியில் போக்கி சுத்தமான காற்று வீசும்படியாய் நாம் வசிக்கும் இடத்தையும் படுக்கை அறையையும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் அப்படி வைத்துக்கொள்ளாத விஷயத்தில் நாம் வெளிவிடும் அசுத்த

ஆகாயத்தையே மாறி மாறி சுவாசிப்பதினால் பலவித தீங்குகளுக்கிடமாகிறது. சுத்தஆகாயம் சுவாசிக்காத குழந்தைகள் சாதாரணமாய் சரீரம் வெளுத்தும், மெலிந்தும் துர்பலமாயுமிருக்கக் காணலாம். இவ்வித குழந்தைகள் வெகு எளிதில் நோய்க்குட்பட்டு வருந்தும். ஆகையால் குழந்தைகளை நல்ல சுத்தமான ஆகாயம் வீசத்தக்கதான காற்றோட்டமுள்ள அறையில் தூங்கவைக்கவேண்டும். ஓர் அறையானது அசுத்தமாக வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதனுள்ளிருக்கும் ஆகாயமும் அசுத்தமாகவேயிருக்கும். பெரியவர்களை பார்க்கிலும் சிசுக்களுக்கு மிகுதியான சுத்த ஆகாயம் தேவை. அப்படிமிகுதியான சுத்த ஆகாயம் உட்கொண்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் கிஞ்சிட்டும் அணுகாது. குழந்தைகள் திறந்த வெளிகளில் இருந்து தங்களுடைய நேரத்தை போக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் கூட திறப்பான வெளிகளில வைத்து சிறு குழந்தைகளுக்கு பாடம் கற்பிக்க வேண்டுமென்றும பலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அங்ஙனம் செய்வது பலவகையிலும் சிறந்ததே. குழந்தைகளுடைய படுக்கை அறைகளில குளிர்காலங்களிலகூட காற்றோட்டம் இலேசாயிருந்து வரும்படியான வகைக்கு ஏதுவாய் வாசல ஜன்னல்களை அமைக்கவேண்டும். சூரிய வெளிச்சமும் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமென சமீபத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது சூரியவெளிச்சம் தாராளமாயிருக்கிற அறையானது ஆரோக்கியமாய் வாசஞ்செய்வதற்கு உகந்தது.

இன்னும் வரும்

பத்திராதிபர் குறிப்புகள்

நமது பத்திரிகையானது எல்லா விடங்களிலும் பலராலும் வெகு அன்புடன் ஆதரிக்கப்பட்டுவருகிறதென்பதை மிக்க நன்றியறிதலுடன் வெளியிடுகின்றோம். அநேகம் மாதர்கள் இப்பத்திரிகையை வெகு வைராக்கிய சிந்தனையாய் வாசித்து வருவதை கேட்டு மிகு ஆனந்திக்கின்றனம். முந்தின மாசத்து சஞ்சிகையில் ஓர் சந்தா மாது நமது பத்திரிகையைப் பற்றிய மதிப்புரையொப்ப ஓர் கடிதம் வரைந்துள்ளார். இ மாதத்து சஞ்சிகையிலும் கார்கார்த்தார் வம்சத்தினரான ஓர் சந்தா பெண்மணியானவர் விஷய தானம்புரிய முன் வந்துளர். அவ்விஷயத்தை பிந்தின பக்கங்களிற் காணலாம். இபெண்மணிகளநேகர் நமது பத்திரிகையை வாசித்து அநேகமாய் நன்மையடைந்து வருகின்றாரென பலராலும் உவப்புடன் கேள்விப்படுகின்றோம். நமது முதலாவது மாசத்து சஞ்சிகையில் கூறப்பட்டுள்ள 'தாயது வேலை' என்னும் விஷயத்தை வாசிக்கப் பெற்ற சிலகெர்ப்பிணிகள் அதிற் கூறிய பிரகாரம் முன்னெச்சரிப்புடன் ஜாக்கிரதையாய் நடந்து வந்ததினால் யாதொரு கஷ்டமுமின்றி சுகப்பிரசவம் அடைந்தார்களென்று நமக்கு சமாச்சாரம் எட்டுகிறது. இன்னும் சில கெர்ப்பிணிகள் நமது பத்திரிகை

யில் வெளியிட்ட பிரகாரம் சேர்ந்த வைத்திய உதவியினால் மூத்திர பரிசோதனை செய்து ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்தி வந்ததினால் கஷ்டப்பிரசவம், பிரசவகாலத்தில் வரும் யானை வலி குதிரை வலி முதலிய கொரோமான வியாதிகளினின்றும் தப்பி சுகப்பிரசவமடைந்தார்களென கேள்வியுறுகின்றோம். இவ்விதம் யாதொரு செலவுமின்றிமுன் எச்சரிக்கையுடன் தங்களை காத்துக்கொண்டவர்களின் செய்தியானது அவ்விதம் முன் எச்சரிக்கையில்லாமல் அவஸ்தைப்பட்டு பணச்செலவு செய்தும் குணமடையாமல் வருந்துகிறவர்களின் காதில் பட்டால் அவர்கள் மனம் எப்படியிருக்குமென்பதை இதை வாசிப்பவர்களே யூகித்துக்கொள்ளலாம்.

இவ்விதமாக நம் பலருக்கும் பலவகையிலும் அத்யாவசிய உபயோகமாயிருக்கக் கூடிய நமது பத்திரிகையைப் பற்றி நூற்றுக்கணக்கான பேர் சிறப்புரைகளும் மதிப்புரைகளும் வரைந்துகொண்டிருக்கையில்

"நறுநெய் நிரை * புழுக்கல் உய்ப்பினும்
† மூழை பெறுமோ சுவை உணருமாறு"

என்பதுபோலுள்ள ஒருவாயின் வரையப்பட்டு சடிதங்களை எங்களுக்கனுப்பியிருக்கிறார். அக்கடிதம் ஆபிரக்துள் ஒன்றேபாதவி அவற்றின் குணபேதங்களை விஸ்தரியாமல் அப்படியே அச்சிலிடுகிறதினால் அவரின் நோக்கத்தை வாசிப்போர்களே அறிந்துகொள்வார்களென்று நம்புகிறோம்.

(1) From

T. V. R. INDRA TALAIVER,
ZAMINDAR SURANDAI P. O.
Tinnevelly Dt.

"Please be good enough not to send the Magazine as we derive no use from it.

(Signed) T V. R. I.

இதற்குத்தமிழ்.

திருநெல்வேலி ஜில்லா, சுரண்டை P. O. ஜமீன்தார் 1, V R. இந்திரதலைவரிடமிருந்து,

தங்கள் பத்திரிகையினால் எங்களுக்கு யாதொரு பிரயோஜனமில்லாததினால் தயவுசெய்து அனுப்பவேண்டாம்".

(ஒப்பம்) T. V. R I.

---

* சோறு † அகப்பை

இசர் கூற்றூலும் கிஞ்செட்டும் மனர்தளராமல் ஏனைய நூற்றுக் கணக்கானவர் தங்களுக்கு இப்பத்திரிகையால் வெகு பிரயோஜனமுண்டென்றும், இவ்வகைப்பத்திரத்தில் தாங்கள் வெகு பிரீதியாயிருக்கிறார்களென்றும் எழுதி அனுப்பியிருக்கும் யதார்த்த மதிப்புரைகளை மேற்கொண்டே பத்திரிகையை ஒழுங்காய் நடத்திவரத் துணிகின்றோம். அன்னோரின் கடிதங்களையும் இடம் கிடைக்கும்போது வெளியிடச் சித்தமாயிருக்கிறோம்.

* * * *

நமக்கு அடிக்கடி வந்துகொண்டிருக்கும் மாற்றுப் பத்திரங்களினின்றும் நாம் அறிந்து வருவது யாதெனில் நமது ராஜதானியாகிய சென்னை ராஜதானியிலுள்ள பல ஜில்லாக்களிலும் தினசரி, வாரமிருமுறை, வாராந்தர, பக்ஷாந்தர, மாதாந்தர பத்திரிகைகள் வெகுவாய் பிரசுரமாகிக்கொண்டிருக்கின்றது. நமது ஜில்லாவாகிய திருநெல்வேலியிலோ அவ்வகைப் பத்திரங்கள் அரிதினும் அரிதாயிருக்கிறதை நினைக்க நினைக்க நமது மனம் வெகுவாய் துன்புறுகின்றது. நமது சஞ்சிகையின் சந்தாதாரரில் மூவர் சந்தாத் தொகையை முன் பணம் அனுப்பிவிட்டு பின் அனுப்பிய சஞ்சிகையை வேண்டாமென்று திருப்பிவிட்டார்கள். இதற்கு காரணம் என்னவாயிருக்குமென்று யோசிக்குங்கால் இவர்களுக்கனுப்பப்படும் ஒவ்வொரு மாசத்து சஞ்சிகைக்கும் ரூபாய் கொடுக்கவேணுமேயென்ற பயத்தினாலென்று ஊகித்தோம். என்னே இவர்கள் தம் பேதைமை. இவர்கள் முதல்தரமாய் கொடுத்த வருட சந்தா தொகைக்கு 12 மாதமும் சஞ்சிகை தங்களுக்கு இலவசமாய் வந்துகொண்டிருக்குமென்பதை நாமே அவர்களுக்கு தெரிவிக்கவேண்டியதாயிருக்கிறது. நமது ஜில்லாவாசிகளில் சிலர் இந்நிலைமையிலிருக்க, சிறிது நாட்களுக்கு முன்னர் கொல்லம் ரெயில்வே ஸ்டேஷன் வெய்ட்டிங் ரூ (waiting room)மில் கொஞ்சம் நேரம் புகைவண்டியை எதிர்பார்த்து நிற்கும் சமயத்தில் மலையாள ரெயில்வே போர்ட்டர்கள் (கூலியாட்கள்) விருந்தாவில் நின்று ஒருவருக்கொருவர் அவ்வூர் வர்த்தமானப்பத்திரிகையினின்றும் தாங்கள் வாசித்த ஓர் விஷயத்தைக் குறித்து தர்க்கம் செய்துகொண்டிருப்பதை நேரில் கேட்டோம். இவர்கள் நிலைமையையும் நம் ஜில்லாவாசிகள் நிலைமையையும் ஒப்பிட்டுப்பாருங்கள். பத்திரங்கள் விஷயமாய் இவ்வளவு சீர்கெட்ட நிலைமையிலிருக்கும் நமது திருநெல்வேலியில் 'குருடனுக்கு கண் திறந்தது போல் 'கிராமபரிபாலனம்' என்னும் பக்ஷாந்தர பத்திரிகை சில மாசங்களாக தோன்றி சிறப்புடன் நடந்து வருவதைக் கண்டு மிக்கு ஆனந்திக்கின்றனம். இதுவும் தற்போது பக்ஷாந்தரத்தினின்றும் வாராந்தரமாக மாறுதலடைந்து நமது நகரவாசிகளுக்கிடையில் அடிக்கடி உலாவ் வர ஆரம்பித்திருக்கிறது. நமது சகஜீவியாகிய 'கிராமபரிபாலனம்' நீடூழிகாலம் வளர்ந்தோங்கி நம்மவர்க்கு என்றும் பிரயோஜனப்படும்படியாய் எல்லாம் வல்ல இறைவன் அருள்புரிவாராக.

* * * *

நமது யாழ்ப்பாணத்து சகஜீவியாகிய 'இந்து சாதன' மானது இம் மாசமுதல் வாரமிருமுறைப் பத்திரமாய் வெளிவருகிறதைப் பற்றி மிக்கு சந்தோஷமுறுகின்றனம். நமது சகஜீவியும் சகல வகையிலும் விருத்தியாமாறு விரும்புகின்றோம்.

* * * *

நமது பத்திரத்தை வாசிப்பவரனேகர் இப்பத்திரிகையில் வர்த்தமானங்களும் கதைகளும் பிரசுரம் செய்யுமாறு எங்களை வேண்டுகின்றனர்- ஆனால் நம் பத்திரிகையானது தன் தலைப்பெயருக்கேற்ப ஆரோக்கிய சம்பந்தமான விஷயங்களைமட்டுமே பிரசுரிக்க உரித்தாதலின் அவர்கள் வேண்டுகோளுக்கிணங்க இயலாதது பற்றி வருந்துகின்றனம். நமது பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கம், நமது நாட்டு ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியம், பேர்காலம் சிசுவளர்த்தல் முதலிய விஷயங்களைக் குறித்துப் போதித்து அவர்களை அதனால் நன்மையடையச் செய்யவேண்டுமென்பதேயாம். ஆதலின் நாம் வெளியிடும் விஷயங்களும் அது சம்பந்தமாகவேயிருக்கவேண்டும். எங்கள் பத்திரிகைக்கு சில மாதுசிரோன்மணிகள் விஷயதானம் புரிந்து எங்களை ஆதரித்து வருகின்றனர். அவ்வாறே பலரும் விஷயதானம்புரியின் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுமென்று தெரிவிக்கின்றோம்.

* * * *

தமிழ் வைத்திய சங்க 2-வது மகா நாடு கன்காட்சிகள் நாளது ஆகஸ்டுமீ 18, 19, 20, 21உ களில் நடைபெறுவதாய் தீர்மானித்திருந்ததை ஷை மீ 25, 26, 27 28உ களில் நடைபெறும்படி ஒத்திவைத்திருக்கிறது. இதுவும் சென்னை கோவிந்தப்ப நாயக்கன் தெரு, சௌந்தரிய மகாலில் நடைபெறும். அமைச்சர், வி. சிவஞான யோகிகள், 268 தங்கசாலைத் தெரு. சென்னை

இம் மகா நாடு தன் நோக்கங்களில் சித்தியடைந்து நம் யாவர்க்கும் பயன்பட்டு நலவாய் நிகழ்ந்து முற்றுப்பெறுமாறு மிக்கு விரும்புகின்றனம்

மேலான ஆரோக்கியவிதிகள்

1. நமது சரீரத்தில் விஷம் உண்டாகிக்கொண்டிருக்கிறது. அவ்விஷம் சுவாசத்தினாலும், வியர்வையினாலும் மலம், ஜலம் கழிவதினாலும் வெளியாகிவிடுகிறது. ஆகையால் இவ்வசுத்தங்களை வெளியாக்கும் கருவிகளை சரியாய் வேலைசெய்யக்கூடிய ஸ்திதியில் வைத்து வரவேண்டும் அதாவது மலபந்தம் இல்லாமல் பார்த்துவர வேண்டும் வியர்வை சரியாயிருக்கவேண்டும், சுத்த ஆகாயம் சுவாசிப்பதுடன் நெடுமூச்சு அப்பியாசம் செய்து பழகவேண்டும், மூத்திரகோசங்களும் சரியாய் வேலை செய்ய வேண்டும்.

2. மேலான ஆரோக்கியம் அனுபவிப்பதற்கு அன்னபானாதிகளை சரியாய் ஒழுங்குபடுத்திவரவேண்டும், அளவுக்கு கூடுதலாய் சாப்பிடுவதும் குறைத்து சாப்பிடுவதும் எப்போதும் கெடுதலானது, நமது சரீரத்திற்கு விஷம் ஊட்டக் கூடிய பானங்களை ஒருபோதும் அருந்தக்கூடாது, புகையிலை, அபின், மதுசாரம் இவைகளை அறவே ஒழித்துவிடல் வேண்டும், ஏகதேசம் மருந்தாக உபயோகிக்கலாம். அதுவும் தேர்ந்த வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி தொடவே கூடாது.

3. எல்லா அவயவங்களுக்கும் தசைநரம்புகளுக்கும் போதுமான உழைப்பு இருந்து வரவேண்டும். அதற்குத் தகுந்த தேகாப்பியாசங்களை தெரிந் தெடுத்து அப்பியசித்து வரல்வேண்டும்

4. எப்போதும் சந்தோஷகரமான மனதுடனும் நலமானவற்றில் நம்பிக்கையுடனும் எதைச் செய்தாலும் சித்திபெறலாம் என்கிற சர்வானுகூலவாதமான மனதுடன் இருக்கவேண்டும். ஓர் வியாதியைப்பற்றி பயப்படுதலே அவ்வியாதி நமக்கு வருவதற்கு ஓர் முக்கியமான காரணமாகும், ஏதாவதோர் வியாதியைப்பற்றி அது நமக்கு வந்துவிடுமோவென்று பயந்துகொண்டிருந்தால் அவ்வியாதி உற்பத்தியாகக் கூடியதான நம் சரீர உறுப்புகள் மேற்கண்ட பயத்தினால் தங்களுடைய சுயதிடபலத்தை யிழந்து அவ்வியாதியை யடைந்து விடுகிறது, ஆகையால் எவ்வகை வியாதியைக் குறித்தும் கொஞ்சமேனும் மனதிற் பயங்கொள்ளாமல் தைரியமாயிருந்து வரவேண்டும். தொல்லை நோய்களான தொத்து வியாதிகளைப் பற்றி மனதிற் யாதொரு பயமும் கலக்கமுமில்லாமல் அவற்றை தடுத்துக்கொள்வதான முறைகளை கையாடி வரவேண்டும்.

5. விசுவாசம் அல்லது நம்பிக்கை எல்லாவற்றிலும் மேலான விதியாகிறது, விசுவாசமே மானிடருக்கு வழிபாடாயிருக்கிறது, விசுவாசம் என்பது இல்லையானால் நாம் ஒருகாரியமும் செய்து சித்திபெறமுடியாது. விசுவாசமின்றி எக்காரியம் செய்யினும் அது பாழாய் முடிந்துவிடுமென்பதற்கு ஐயமின்று. நாம் எவ்விடத்திலிருந்து எவ்வகை வியாதியில் கஷ்டப்பட்டாலும் சரி நாம் குணமடைவோம் என்கிற விசுவாசம் அல்லது நம்பிக்கை திட்டமாய் நம்மனதில் வேரூன்றியிருக்குமானால் குணமகிடைத்தே தீரும். சிலருக்கு மருந்தின்பேரில் நம்பிக்கை சிலருக்கு வைத்தியர் பேரில் நம்பிக்கை சிலருக்கு கடவுள்பேரில் நம்பிக்கை எதுவானாலும் சரி நம்பிக்கை வேண்டியது அவசியம். இந்துக்களில் சிலர் தாம்வழிபடும் தேவதைமேல் விசுவாசம் வைத்து வியாதியஸ்தரை சொஸ்தமாக்குகிறார்கள் கிறிஸ்தவர்கள் சிலர் ஜெபத்தினால் அங்ஙனம் செய்கிறார்கள் மற்றும் மதஸ்தினரும் அப்படியே நடத்துகிறார்கள். எல்லாம் விசுவாசம் ஒன்றிருந்தால்தான் நடக்கும். தான் தாம் வழிபடுகடவுளை விசுவாசிப்பதுதான் மேலான விசுவாசம். ஏதாவதோர் ஊரில் கொள்ளைநோய் பரவி உபாதிக்கிறதென்றால் அவ்வூரார் ஒன்று சேர்ந்து பொதுச்செலவில் தாம்

வழிபடுகடவுளை ஜெபத்தினாலோ, கொடையினாலோ பிரியப்படுத்தி விசுவாசிக்கிறார்கள், அதற்குப்பலனாக அத்தொல்லைநோயும் குறைந்து நசிக்கிறது, ஆகவே விசுவாசமென்பது உண்டானால் எக்காரியமும் சாதிக்கலாம், இதை வாசிக்கும் நண்பர்களே எவ்வகை காரியத்தையும் சாதிக்க வேண்டுமானால் எல்லாவற்றிலும் மேலாயிருக்கிற விசுவாசம் என்னும் சக்தியை விருத்திசெய்து கொள்ளுங்கள் நமக்கு வியாதிவராது என்கிற முழுவிசுவாசத்துடன் ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து வருவீர்களானால் ஆயுளுள்ளளவும் வியாதி என்பது உங்கள் நிழலையும் கூட அணுகாது. இத்தகைய விசுவாசத்தை திடமனதாய்க் கொண்ட கிழவர்கள் கூட யௌவனராய் இருந்துவருவதை கண்கூடாய் பார்க்கலாம்

காலராவை தடுப்பதற்கான விதிகள்

காலரா என்னும் விஷபேதியானது ஒவ்வொரு வருஷத்திலும் செப்டம்பர் அக்டோபர் நவம்பர் டிசம்பர் ஆகிய மாசங்களில் வழக்கமாய் நடந்துவருவதால் அதன் ஆரம்பகாலமாகிய தற்சமயத்தில் அதை தடுப்பதற்கான பல விதிகளையும் பலரும் அறிந்துகொள்ளும் பொருட்டு எழுதப்படுகிறது.

காலராவானது வாயின் வழியாகவே சரீரத்துள் செல்லுகிறது. அதாவது நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திலும் குடிக்கும் தண்ணீரிலுமாக அணு தரிசினி கொண்டல்லாமல் பார்க்கமுடியாத சிறு சிறு விஷக்கிருமிகள் ஏற்படுவதினால் உண்டாகிறது. இவ்வித கிருமிகள் உஷ்ணம் பட்டால் செத்துவிடும். ஆகையால் நமக்கு எளிதில் கிடைக்கக்கூடியதான அக்கினிப் பிரயோகத்தினாலும் வெந்நீர் பிரயோகத்தினாலும் தடுத்துக் கொள்ளலாம்

பின்வரும் குறிப்புகளை கவனித்து அவற்றின்படி நடந்துவந்தால் காலராவை வரவொட்டாமல் செய்யலாம்.

1. நாம் குடிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தை நன்றாய் கொதிக்கவைத்து மூடியுள்ள பாத்திரத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். தேவையான நேரத்தில் கைகொண்டு முக்காமல் சிறுபாத்திரங்களில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் கைகளிலுள்ள காலராப்பூச்சிகள் தண்ணீரில் கலந்துவிடும்.

2. நமது கைகளை நன்றாய் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரில் சுத்தம் செய்யாமல், நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தையாவது குடிக்கும் தண்ணீரையாவது தொடவேகூடாது.

3. சமைக்கப்படாத காய்கனிவகைகளை சாப்பிடவேகூடாது. சமைத்த ஆகாரத்தை மட்டும் சாப்பிடவேண்டும், நன்றாய் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் பழங்களை சிறிதுநேரம் வைத்திருந்து பின் உபயோகப்படுத்துவது ரொம்ப நல்லது.

4. ஈக்களானவை மலங்களினின்றும் காலரு பூச்சிகளை தங்கள் கால்களில் கொண்டுவந்து நாம் சாப்பிடும் ஆகாரங்களில் சேர்த்துவிடுகிறது. ஆகையால் ஈக்கள் வந்து மொய்க்காதபடி நாம் சாப்பிடும் ஆகாரங்களை சமயலானவுடன் நன்றாய் மூடிவைக்கவேண்டும்

5. பாலில் சேர்க்கக்கூடிய தண்ணீரை நன்றாய் கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.

6. இறைச்சி, மீன்கள் முதலானது செவ்வனே சமைக்கப்பட வேண்டும்.

7. சமையல் அறையும் நாம் சமையல் சாப்பாட்டிற்கு உபயோகபடுத்தும் சகல பாத்திரசாமான்களும் வெகுசுத்தமாய் வைக்கப்பட வேண்டும்.

8. நாம் வாசம்செய்யும் இடமும் வீட்டின் தளமும் மற்றும் இடங்களும் சர்வசுத்தமாகவே வைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

9. கக்கூசில் சுண்ணாம்புத்தண்ணீராவது கர்பாலிக்ஆசிட்டாவது தெளித்து சுத்தமாய்வைத்திருக்கவேணடும் அல்லது மலங்களை தரையில் புதைத்துவிடலாம்.

10. நோயாளிகளிடத்தில் பலரும் அடிக்கடி போகக்கூடாது.

11. நோயாளிகளுடைய அழுக்கு, வாந்தி மலங்கள் முதலியவைகளை உடனேக்குடன் அப்புறப்படுத்தி வெந்நீர் கொண்டு சுத்தம் பண்ணவேண்டும்.

12. நோயாளிகள் உபயோகப்படுத்தின வஸ்திரங்களையும் படுக்கையையும் நன்றாய் வெந்நீரில் அவிக்கவேண்டும். அப்படிப்பட்ட துணிகளை கிணறுகள் பக்கங்களிலாவது குளம் குட்டைகளிலாவது தோய்ப்பது கூடாது.

தமிழ் மருந்து

BY

ஸ்ரீமதி ஆழ்வாரம்மாள், திருநெல்வேலி

இவ்வுலகத்தில் ஒவ்வொரு தேசத்திலும் நோய்களால் ஜனங்கள் வருந்துவதைப் பார்க்கிறோம். சந்தோஷமாய் ஜனங்கள் வாழ வொட்டாமல் துன்பம் செய்வது நோயாகும் ஒருவனுக்கு நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாகும் மற்றைய எல்லாச் செல்வங்களும் இருந்தபோதிலும் நோயற்ற உடம்பு இல்லையானல், உலகவாழ்க்கை துன்பமாகவே தோன்றும். ஒருவனுக்கு மிகுந்த செல்வ மிருந்தாலும் நீராப்பணி கொண்டிருப்பானனல், இவ்வுலகத்தில் இருந்து துன்பப்படுவதைப் பார்க்கிலும், இறத்தலே நல்லது என்று துணிந்து தற்கொலை செய்து கொண்டாலும் கொள்ளுவான். நோயால் பொறுக்க முடியாததுன்பம் அடைந்தவர்கள்,

சாவு எப்பொழுதுவரும் என்று அவனுடன் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நோயில்லாத உடம்பு இருந்தால் உலகவாழ்க்கையில் இன்பம் காணப்படும், நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் உயிரோடு இருக்கும் ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் துன்பமாகவே தோன்றும் ஆகலால் ஒவ்வொருவரும் நோய்வாராமற் பாதுகாத்துக் கொள்ள வழி தேடவேண்டும்.

தமிழ் மருந்தைப்பற்றிச் சொல்லுகிற நூல்களில், சிலவியாதிகளைக் கருமவியாதிகள் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது மறுஜென்மம் உண்டு என்று இந்துக்கள் நம்புகிறபடியால், முன் ஜென்மத்தில் செய்த கருமத்தால் வருகிற வியாதிகளைக் கருமயாதிகள் என்று சொல்லுவார்கள். இப்படிப்பட்ட வியாதிமருந்துகளால் மாளாது என்று தமிழ் வைத்தியர்கள் சொல்லுவார்கள். அந்த நோயால் எவ்வளவு காலம் துன்பப்படவேண்டுமென்று விதித்திருக்கிறதோ, அவ்வளவு காலமும் கழிந்தால்தான் அந்த நோய் நீங்கும்.

ஆனால் கருமத்தால் அல்லாமல், மற்றைய காரணங்களாலும், வியாதிகள் வருகிறதுண்டு. கிருமிகளாலும், விஷத்தாலும், சீதோஷணஸ்திதிகளாலும் மற்றையகாரணங்களாலும நோய்கள் உண்டாகின்றன நோய்க்குமருந்து தேடுவது ஒவ்வொரு தேசத்திலும் வழக்கம். ஆனால் நம்முடைய தேசத்தில் மந்திரத்தாலும், மருந்தாலும் நோயைக்குணப்படுத்துவார்கள். சிலர் மந்திரத்தில் நம்பிக்கை யில்லாமல், மந்திரத்தில் மாங்காய் விழுமா என்று பரிகாசம் பண்ணுவார்கள். ஆனால் மந்திரத்தால் முக்கியமான விஷநோய்கள் நீங்குவதை நாம் கண்டும் கேட்டும் இருக்கிறோம். நல்ல பாம்பு ஒருவனைக் கடித்துவிட்டால், அதன் பல்பட்ட பாகத்தை அறுத்துவிடுவதோ, அல்லது சுட்டுவிடுவதோதான் அதற்கு மருந்து என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள், இது பாம்பு கடித்தவுடன் கையாளும் உபாயமே தவிர, விஷம் உடம்பிலெல்லாம் பரவின பிறபாடு, அறுப்பதாலும் சுடுவதாலும் பிரயோஜனமில்லை. இப்படிப்பட்ட விஷம்தீண்டிப் பிரேதம்போல், ஸ்மரணையில்லாமல், இருப்பவனைமந்திரத்தால், உடனே எழுப்பிவிடுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். மந்திரத்தால், எறிவிஷம் இறங்கும் இப்படியே விஷகடியால் வந்த வியாதிகளை யெல்லாம், மந்திரத்தால் நீக்கிவிடுகிறார்கள்.

வியாதி வந்தபிறகு மருந்துகொடுத்துத் தீர்ப்பதை விட வியாதிவாராமல் காத்துக் கொள்வதே நல்லதாகும். ஒருவன் சாப்பிடும் ஆகாராதிகளில் ஜாக்கிரதையாருப்பானானால், அவனுக்கு அதிகமாய் நோய் வாராதென்று தமிழ் மருந்துநூல் சொல்லுகிறது. ஆகாரம் அளவுக்குக்குறைந்தாலும் அதிகப்பட்டாலும் நோயைத்தரும். நன்றாய்ப் பசித்த பின்சாப்பிடாமல், முன்னால் உண்டஉணவு ஜீரணமாகாத காலத்தில் சாப்பிடுவதும் வியாதியை உண்டாக்கும். இப்போது சிலர் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் சாப்பிடும் வழக்கதை வைத்திருக்கிறார்களே தவிர, பசியோடு சாப்பிடுவ

தாக இல்லை. சிலர் தாம் சாப்பிட்டாய் விட்டதா இல்லையா! என்று வேலைக்காரரிடம் கேட்கும் பழக்கமும் இருக்கிறதாம், ஆகாரத்துக்கு தயார் செய்யும் பொழுது கூடியவரை, இயற்கைக்கு அனுசரித்தே நடந்து கொண்டால் க்ஷேமமாமென்று தெரிந்தோர் சொல்லுகிறார்கள். இயற்கை அமைப்பைப் பார்க்கும்பொழுது ஜனங்களுக்கு ஒவ்வொரு காலத்தில் என்ன உணவு வேண்டுமோ, அதைத்தெரிந்து கொடுப்பது போலத்தோன்றுகிறது. உதாரணமாக, அதிகமாக உஷ்ணமாயிருக்கும் கோடைகாலத்தில, இயற்கையாக விளையும் சாமான்களையும், காய்கறிகளையும் பார்த்தால் இந்த உண்மை நன்றாய்த் தெரியும், வசந்தகாலத்தில் தான், நல்ல ருசியுள்ள பழங்கள் பழுக்கின்றதைப் பார்க்கிறோம் நல்ல இள நீரும், கொங்கும் முதலான குளிர்ச்சிதரும் சாமான்கள்களும் உண்டாகின்றன. வெள்ளரிக்காய் முதலான காய்கறிகளும் உண்டாகின்றன. அக்காலத்தில் இயற்கையாகவே அதிகமாய் விளையும் உணவுப்பொருள்களை உபயோகித்தலே உடம்புக்கு நல்லது என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள், இவ்விதம் உண்ணும் பொருள்களைத் தெரிந்து உண்பவனுக்கு ஒருசிக்கும் இல்லையென்று வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இனி நோய் வந்துவிட்டால். அதற்கு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். முள்மரத்தை முளையிலேயே கிள்ளியெறிய வேண்டும் என்பதைப போல, நோயை ஆரம்பத்தில் குணப்படுத்தாமல முற்றவிட்டு விட்டால். அதிக கஷ்டப்படுத்தும். நோயைக குணப்படுத்தும் வைத்தியன், முதலில் நோயை இன்ன தென்று நிதானிக்கவேண்டும் இரண்டாவது அதன் காரணத்தை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் மூன்றாவது அதைத் தணிக்க மருந்து கொடுக்கவேண்டும். (இன்னும் வரும்)

பெற்றோர் கடமை

(முன் 91-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி)

கருக்கொண்டிருக்குங் காலத்தில் பிழைபட்டநடந்தால் அசனுற்பிள்ளைகள் சீர் கெட்டுப்போகின்றன ரென்பதற்கு உண்மையாக நடந்த சில நிகழ்ச்சிகளை இவெடுததுச் சொல்லுகின்றேன். ஒருகால், ஒரு பெண் தான் சூல்கொண்டிருந்த மூன்றாந் திங்களில் (மாதம) ஒரு காடிகுட்டியைப்பாரத்துப் பெருந்திகில் அடைந்தாள். பின்னர் அக்கரு பிள்ளையாய் பிறந்து பதினான்கு ஆண்டு உயிரோடு இருந்தது. அப்பிள்ளை உயிரோடிருந்த காலமெல்லாம் காடிக்குரிய இயல்பும், செய்கையும் உடையதாயிருந்தது.

மற்றொரு பெண்மகள் சூல் கொண்டிருந்தபோது ஒரு கிளிப்பிள்ளையினால் அச்சுறுத்தப்பட்டாள். பின்னர் அவள் பெற்ற பெண் குழந்தையானது கிளிப்பிள்ளையின குரலும் செயலும் உடையதாயிற்று.

மற்றொரு பெருமாட்டி தலை நசுங்கிப்போன ஓர் ஆட்டுக்குட்டியைப்பார்த்து மனம் மருண்டாள். ஈன்றமகவானது தலையின் இருபுறமும் நசுங்கி நெற்றி பிதுங்கியிருந்தது. என்றாலும், அப்பிள்ளையின் அறிவுமாத்திரம் பழுதுபடாமல் விளங்கிற்றாம்.

சில ஆண்டுகளுக்குமுன், ஒரு கால் ஒருகையுடன் ஒரு பெண்பிள்ளை பிறந்தாள். அப்பிள்ளையைப் பலருங்காணும்படி கண்காட்சிக் கழகத்திற் (சாலையிற்) கொண்டு வந்து வைத்தார்கள். இரண்டு திங்களாகக் கருக்கொண்டிருந்த ஒருபெருமாட்டி அப்பிள்ளையைப்பார்க்க மிகுதியும் விரும்பினள்; தன் விருப்ப படியே அதனைப்போய்ப் பார்க்கையில், அவளுக்கு அது மிகவும் புதுமையாகத் தோன்றினமையால், அப்பிள்ளையின் வடிவத்தை அவள் நிரம்பவும் கருத்தாய்ப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் நண்பர்கள் அவளை அதனின்றும் கட்டாயப்படுத்தித்தான் வீட்டிற்கு அழைத்துக்கொண்டு போனார்கள். பிறகு அப்பிள்ளையின் வேறுபட்ட வடிவம் அப்பெருமாட்டியின் உள்ளத்தில் மறக்கப்படாமல் பதியலாயிற்று, நாள்முழுதும அதைப்பற்றியே பேசிவந்தாள். இரவில் கனவிலும் அவ்வடிவத்தையே கண்டுவந்தாள். கடைசியாகதன் உள்ளத்திற் பதிந்த அவ்வடிவத்தைப் போலவே தனக்கும் பிள்ளைபிறக்குமென்னும் நினைவு அவளுக்கு உண்டாயிற்று. பின்னர்ப் பத்துத்திங்களுங்கழித்து அவளுக்குப் பிள்ளைபிறந்தது; அப்பிள்ளையோ ஐயோ ஒரு காலொடும் ஒரு கையோடும் கூடிய வேறுபட்ட வடிவம் வாய்ந்திருந்தது!

இவ்வாறே சூல்கொண்டிருக்குங் காலங்களில் தாயானவள் எண்ணிய எண்ணங்களும், நினைத்த நினைவுகளும் அவள் வயிற்றகத்தே வைத்திருக்கும் கருவில் எளிதாகப் பதிந்து விடுகின்றன. பெரும்பாலும் பெண்மக்கள் வீண்பேச்சுக்களையும் வீணான எண்ணங்களையுமெள் ரோமுங் கையாளுகின்றவர்களாயிருத்தலால் இவர்களுக்குப் பிறக்கும பிள்ளைகளும் இவர்களோடொத்த பயனற்ற தீய தன்மை உடையவர்களாகவும் அறியாமை உடையவர்களாகவும் இருக்கின்றார்கள். தன்னைகளுக்குத் தந்தையின் இயற்கை சிறிதாகவும் தாயின் இயற்கை பெரிதாகவும பதிவது மேலெடுத்துக்காட்டிய நிகழ்ச்சிகளால் செவ்வையாகப்புலப்படுதலின், தாய்மார் சூல்கொண்டிருக்குங் காலங்களில் தீய நினைவேனும், தீயசொல்லேனும், தீயசெயலேனும் தம்மிடமுண்டாவதற்குச் சிறிதும் இடந்தரலாகாது.

இனிக் கருக்கொண்டிருக்கும்போது நல்நினைவும், நற்சொல்லும், நற்செயலும் உண்டாவதற்குச் சிறுபொழுது முதற்கொண்டே அந்நல் வழிகளிற பழகும் பழக்கம் இன்றிமையாததாயிருத்தலின், பெண்மக்கள் ஒவ்வொருவரும் தம் இளங்கைதக் காலந்தொட்டே தக்கவர்களை அணுகிச் சிறந்த நூல்களைக் கற்றறிந்து தம் அறிவை வளர்த்துக்கொள்வதோடு பயன்படாத சொல்லும், பயனபடாத செயலும் தம்மிடத்தில் உண்டா

காதபடி நிரம்பவுங் கருத்தாய் நடந்துகொள்ளுதலும் வேண்டும். பெண் மக்களுக்குள்ளே வீணனவர்களுடன் பழகும் நேசத்தால் அவர்களுக்குள்ள வீண் தன்மைகள் எல்லாம் தமக்கும் படியுமாதலால் அவர்களுடன் சலந்து பழகாதபடி தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது உயர்ந்த நிலைமையினையும் உயர்ந்த புதல்வர்களையும் பெற விரும்பும் பெண்மக்களுக்கு இன்றியமையாத கடமையாம். சிறுபோது முதற் பழகும் பழக்கம் நல்லதாயிருந்தால், அப்பழக்கத்திற் கேற்றபடி மங்கையர் தாம் கருக் கொண்டிருக்குங் காலங்களில் நல நினைவும், நற்சொல்லும் நற்செயலும் உடையவராவர்; சிறுபோதிற் பழகிய பழக்கம் தீயதாயிருந்தால் அதற்கிசையவே அவர் கருக்கொண்டிருக்குங்காலங்களிலும் தீயநினைவுதீய சொல்லும் செயலும் உடையவராவர். சிறுபொழுதில் உண்டான பழக்கத்தைப் பிறகு இடையிலே மாற்றிக்கொள்வது எளிதிலே முடிவதன்று இதைப்பற்றி முதலிலேயுஞ் சிறிது கூறியிருக்கின்றேன். முன் நிறைந்துள்ள உடை .கருவேல் முதலான மரங்களை அவை சிறு செடிகளாய் இருக்கும்போதே களைந்தெரிவது எளிதிலே முடியும், அங்ஙனம் அப்போது களையப்படாமல் விடப்பட்டால் அவை பருத்து வளர்ந்து பின்னர் எளிதிலே அகற்றப்படாதனவாயிருந்து துன்பத்தை தரும் அல்லவா? இது போலவே, சிறுபோதில் தீயபழக்கம் ஏறிவிட்டால் கருக்கொண்டிருக்குங் காலத்தில் அதனை எவ்வளவோ தான் நீக்க முயன்றாலும் அது நீங்காதாய் வந்து தாயையும் பிள்ளையையும் ஒருங்கே கெடுத்துவிடுமென்று திண்ணமாய் உணரவேண்டும். இனி ஒரு தோட்டத்திற் சிறு செடிகளாய் வைத்து பயிராக்கிய தென்னை, மா, பலா, தாழை முதலியன காலஞ்செல்லச் செல்ல மிகப்பெரியனவாய வளர்ந்து மிகவும் தித்திக்கும் பழங்களைத் தந்து உண்பார்க்கு உடம்பையும் வளர்த்து இன்பத்தையும் விளைத்தல் போலச்சிறு பொழுதிலேதாய்மார்க்குண்டான நல்பழக்கமானது அவர் கருக்கொண்டிருக்கும் காலத்தும் அவரைத்தூயராய் வைத்து, அவர் ஈனும் மக்களையும் பெறுதற்கரிய அழியாச்செல்வங்களாக்கிப் பேரின்பத்தை விளைவிக்குமென்பதனை நாம் சொல்லுதலும் வேண்டுமோ! இவ்வுண்மையை நம்மிற் பெரும்பாலார் உணராமையினாலன்றோ தாம் கருக்கொண்டிருக்கும் போது பிழைபட நடந்துஅசனல் தீயபிள்ளைகளைப் பெற்றுத் தம் வாழ்நாள் முழுவதும் தாமும் துன்பத்தையடைந்து, பிறரையும் துன்பத்திற்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள். ஆ! நம் பெண்மக்களின் பேதைமைச் செயல் நினைக்குந்தோறும் நம் உள்ளத்தை நீராக உருக்குகின்றதே! நம் பெண்மக்களைப் பாதுகாத்துவரும் ஆண்மக்களாயினும் இவைகளையெல்லாம் எண்ணிப்பார்த்து அவைகளைச் சீர்திருத்துகின்றார்களா வென்றால் பெரும்பாலும் ஆண்மக்களும உயர்ந்த கல்வியறிவு இல்லாதவர்களாயிருத்தலால், அவர்களும் அது செய்யமாட்டாதவர்களாகவே இருக்கின்றனர். இங்ஙனம் ஆண்பாலார் பெண்பாலார் இருவரும் அறியாமை என்னும் இருளில் குடியிருப்பவர்களானால் நாமும் நம்மக்களும் முன்னேறுவதெப்படி? சொல்லுங்கள்,

தொடரும்

உபவாசம் ஆரோக்கியத்திற்கு நலந்தருவது.

(முன் 92-ம் பக்கம் தொடர்ச்சி)

நமது இந்தியா தேசத்தில் உபவாசமானது பல சமயிகளான இந்துக்கள், மகம்மதியர், கிறிஸ்தவர் முதலானவர்களுக்குள் மார்க்கசம்பந்தமான ஓர் கடமையாக எண்ணப்பட்டு வருகிறது. இதில் மகம்மதியர்கள் மாத்திரம் ஒருவாறு அங்ஙனம் மார்க்க சம்பந்தமான கடமையாக அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். இவர்கள் விரதத்தினத்தன்று ஒரு சொட்டு எச்சில் கூட விழுங்குவதில்லை, ஆனால் அவ்விரத தினத்திற்கு முந்தின நாளிரவு நடுச்சாமத்தில் வழக்கமான ஆகாரத்தைவிட அதிகமாகவே சாப்பிடுகின்றனர், அதனால் விரதநாளானது தோற்றத்திற்கு விரதநாள்போலவும் உண்மையில் விருந்துநாளாகவும் ஆய்விடுகிறது. கிறிஸ்தவர்கள் தாங்களும் விரதத்தை ஒழுங்காய் அனுஷ்டிப்பதாய் சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள், சிலதினங்களில அவர்கள் அனுஷ்டிப்பது வாஸ்தவம், ஆனால் காரியம் ஒன்றுபோலத்தான். கிறிஸ்தவ வேதாகமத்தில் சொல்லியிருக்கிறதென்னவென்றால் விரதத்தினத்தன்று எல்லாரும் சந்தோஷகரமான முகத்தோற்றத்தோடு விளங்க வேண்டுமென்பதே. ஆனால் அனேகர் பசியென்பது வந்தவுடனே அதை வெல்லுவதற்கு சக்தியில்லாமல் வேதாகமச் சட்டத்தை மறந்து பசியின் வசப்பட்டு வேண்டுமட்டும் புசித்து விடுகிறார்கள். விரதமும் பறந்து விடுகிறது. கடைசியாக இந்துக்களுடைய விரதானுஷ்டானத்தை அவர்களுடைய முற்பிதாக்கள் ஏற்படுத்தி வைத்திருப்பதானது மிகவும் கடுமையானதாயிருப்பதோடுகூட தற்சமயம் வெகு அஜாக்கிரதையுடன் அசட்டை செய்யப்பட்டு வருகிறது. ஏகாதசி விரதமென்றும் பிரதோஷ விரதமென்றும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது இது நல்லதுதான் ஆனால் இந்துக்களில் எத்தனை பேர் இவைகளை மார்க்க சம்மந்தமான கடமைகளாக அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள்? அவர்கள் அன்றைய தினத்தில்தான் எளிதில் ஜீரணமாகாத விதமாய் எண்ணெய், நெய் சேர்த்த சட்னி, சர்க்கரையுடன் தோசையையும் வடை அடைகளையும் மனதிருப்தியாய் சாப்பிட்டுவிட்டு தங்களுக்கு விரதம் என்றும் சொல்லிக்கொள்ளுவார்கள். இந்துக்களில் சிலர் உண்மையாகத்தான் விரத தினத்தை ஒழுங்காய் சரிவர வேதாகமவிதிப்படி அனுஷ்டித்து வரலாம். நான் அவர்களைப்பற்றி இங்கு பேசவில்லை. எனினும் பெரும்பாலார் நான் முன் சொன்ன வகுப்பையே சேர்ந்தவர்களாகின்றனர். இந்துக்களிடத்தில் இன்னொரு விஷயமும் உண்டு. சொல்லத்தவறிவிட்டேன் அதாவது சிலர் விரதம் விரதம் என்று சொல்லி சதா காலமும் பட்டினியாயிருந்து தங்கள் சரீரத்தை கெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்,

ஆக இவ்விரண்டு பழக்கங்களுமே நல்லதல்ல. ஒருவருடைய ஆகாரத்தின் நேரத்தையும், அளவையும் வரையறுத்துச் சொல்ல முடியாது, அவரவருடைய சௌகரியத்திற்கே விட்டுவிட வேண்டியது ஆனால்

பொதுவாக நம் பெரியோரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பிரகாரம் பதினைந்து நாட்களுக் கொருதரம் விரதம் இருக்கவேண்டும். அல்லது தினம் ஒருவேளை ஆகாரத்தை—அனேகமாய் காலை ஆகாரத்தை—ஒழித்துவிடுவது நல்லது, இவ்விதியானது சுகதேகிகளாயிருக்கப்பட்ட வாலிபருக்கு பொருந்தாததா யிருக்கலாம். ஆனால் மத்திமப்பிராயம் கடந்தவர்களுக்கு ரொம்பவும் நலந்தருவதாகும். இவ்விதிகளிருக் கட்டும். தற்காலம் நமது நமது நாட்டில் நாம் அனுஷ்டித்து வரும் வழக்கம் என்ன வென்று பார்ப்போம். அதாவது மேல் நாட்டாரிடமிருந்து நாம் கடன் வாங்கி பனுபவிக்கிறதான நாலுவேளை, ஐந்துவேளை, சமயத்தில் ஆறுவேளை சாப்பிடும் ஆகார முறையேயாகும்'

இப்பொழுது மேல் நாட்டாரே தங்களுக்கு மிதூணினால் விளையும் தீங்குகளையும் அவற்றிற்கு பரிகார முறைகளையும் கண்டுபிடித்துவிட்டார்கள் இந்தியாவிலுள்ள நாமும், நமக்கு தோன்றாவற்றையிறும்நல்ல சரீர சுகமும் வேண்டுமானால் நமது ஆகாரத்தின் எண்ணத்தைக் குறைத்துவரவேண்டும். கவிப்புலமை வாய்ந்த திருவள்ளுவ நாயனாரால் அருளப்பட்ட

'மிகினுங் குறையினும் நோய் செய்யும்'

என்னும் குறளின் அனந்த உண்மையை மறவாதிருக்கக்கடவோம்.

R. S.

மதிப்புரை

சரீர மர்மசாஸ்திரம என்னும் புஸ்தகம் வரப்பெற்றோம். மானிடராயப்பிறந்த ஒவ்வொருவம் அறியவேண்டிய பலவிஷயங்கள் இப்புஸ்தகத்தில கிடைப்புண்டு. இம்மாதிரி புஸ்தகம் இதுவரை தமிழில் இயற்றப்படவில்லை. உயர்ந்த கடிதத்தில் அனேக அவசியமான சித்திரப்படங்களுடன் அழகாய் அச்சிட்டு புஸ்தகரூபமாய் தயாரசெய்யப்பட்டிருக்கிறது பணமுள்ளவரும் இல்லாதவரும கஷ்டமின்றி வாங்கிவாசிக்குமவண்ணம் சொற்பவிலையிலதான் விற்கப்படுகிறது. கலியாணம் ஆகப்போகிறவர்களுக்கும் கலியாணமஆகி இல்லறவாழ்வில் பிரவேசித்தவர்களுக்கும் வெகு அறிவைப் புகட்டக்கூடியது. மருத்துவ தொழில்படிக்கும் மாணவருக்கும்கூட இப்புஸ்தகம் இன்றியமையாததெனலாம். இப்புஸ்தகத்தில் தோன்றும் ஒவ்வொரு விஷயமும் கவனிக்கத்தக்கதே. இது எம். எஸ் நடேசமுதலியார் அவர்களால் இயற்றப்பட்டு சென்னை 12 அருணாச்சல முதலி தெரு மாணிக்கவிலாச அச்சுக்கூடத்தில் பதிப்பிக்கப்பட்டது விலை ரூ. 1—0—0

* * * *

இதனடியிற்கண்டப் புஸ்தகங்களை திருப்பாதிரிப்புலியூர் ஸ்ரீவாணி விலாச புக் டிப்போ மானேஜரிடமிருந்து வெகு நன்றியறிதலுடன் வரப்பெற்றோம். மதிப்புரைகள் பின்னால் வெளியிடுவோம்.

1, மதனசிங்கர் I & II.
2. மர்மமுகி.
3. ராஜலக்ஷிமி.
4. சுவர்ணகோணம்.

பலவகை குறிப்புகள்

(பல வர்த்தமான பத்திரிகைகளினின்றும் எடுக்கப்பட்டது)

சங்கீதம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஓர் மருந்து.

பள்ளிக்கூடத்திற் படிக்கும் மாணவர்களுக்கும் தொழிற்சாலைகளில் வேலை செய்யும தொழிலார்களுக்கும் தங்கள் தங்கள் வேலைகளினால் மூளையிலோ சரீரத்திலோ களைப்படைந்துவரும் சமயத்தில் சிறிது நேரம் வேலைவிட்டு ஓய்ந்திருந்து சங்கீதத்தில் கொஞ்ச நேரதமை செலவு செய்து வந்தால் அவர்களுடைய மனச் சோர்வு நீங்கி திரும்பவும உற்சாகத்துடன் தங்கள் வேலையை சந்தோஷகரமாய் ஆரம்பிக்க எதுவாகிறது என்று பலராலும் ஆலோசிக்கப்பட்டு பின் சொல்லப்படும் பல இடங்களிலும் ரூபகாரமாய் வாஸ்தவமென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

லண்டன்மாநகரத்திலுள்ள ஓர் கல்விச்சாலையிலும் தொழிற்சாலையிலுமாக இவ்வித சங்கீத நேரப்போக்கு ஏற்படுத்தி அதனால் முன் நடந்த வேலைகளை விட அதிகமாகவே நடந்துவருகின்றதென தெரிய வருகிறது. அமெரிக்கா தேசத்திலுள்ள ஓர் பெரிய பாங்கிலும் அவ்விதம் ஏற்பாடு செய்து வழக்கத்திற்கும் கூடுதலான வேலைகள் நடந்து வருகிறதாம்,

ஓர் விநோதப்பிறவி

நல்லூரில் சென்ற வியாழக்கிழமை பிற்பகல் ஓர் பெண் விநோதமான ஓர் சிசுவைப் பிரசவித்தாள். அப்பிள்ளைக்குச் சிரசிலே இயற்கை வடிவான வகிர்வுத் தோற்றத்துடன் ஓர் பாங்கரில் கிருஷ்ணன் முடி போன்ற ஓர் புனைப்பும், இது அரவச் சிரசின் தோற்றமபோனறது, ஒவ்வொரு கையிலும்; ஆறு விரல்களும், ஒரு கையில் வைரவசூலமும், மற்ற கையில் சங்கு சக்கரத்தின் காட்சியும், ஒரு துவாரமுள்ள மூக்கும், பருத்ததலையும், பலமாசங்கள் சென்ற சிசுவின் தோற்றமும், நேரத்திற்கு நேரம் மாறி மாறிக் காணப்படும் பலவகை நிறமும் ஆணோ பெண்ணோ என்று அறியக்கூடிய அங்கக்காட்சியின்மையும் உடையதாயிருக்கின்றதாம். ஆனல் அப்பிள்ளை உயிரோடிருக்கின்றதோ இறந்துவிட்டதோ என்று அறிந்து கொள்ளக்கூட முடியாமலிருக்கின்றதாம். இருதரம் அழுது பின் வாயை மூடிவிட்டதாம், மூடிய வாயும் கண்களும் இன்னும் திறக்கப்படவில்லையாம். தேகமும அதைச் சேர்ந்த அங்கங்களும் இயக்கமில்லாவிட்டாலும் இரத்த ஓட்டமும், சூடும் இருக்கின்றதாம். அனுபவ ஞானமுள்ள ஓர் ஆங்கில வைத்தியர் சென்று அச்சிசுவைப்

பார்வையிட்டு ஓரிடத்திற் கீறியபோது அவ்விடத்தில் இரத்தம் சிந்தியதாம். இச்சிசுவைப் பெற்ற தாயார் சுகமுள்ளவளாக இருக்கின்றனள்.

ஆணாக வாழ்ந்து வந்த பெண்

அமெரிக்காவில் பிளான்ஸ்கிரே என்ற இருபத்தைந்து வயதுள்ள பெண் எட்டு வருஷமாக ஆண்பிள்ளையாக வாழ்ந்து வந்தாள். இவள் ஒரு நியாயாதிபதியின் மகள். ஜான் மெக்கோனல் என்று பெயரிட்டுக் கொண்டு மோட்டார் லாரிகள் ஓட்டும் வேலையிலமர்ந்தாள். வண்டி ஓட்டுபவர்களில் முதன்மையானபின் "இருப்புக்கூட்டம்" என்ற ஒரு துஷ்ட கூட்டத்திற்கு தலைமையாயிருந்து வந்தாள். இக்கூட்டத்தில சேர்ந்தவர்களை இவள் அடி கொடுத்து ஒரு ஒழுங்கில் வைத்திருந்தாள். குத்து சண்டையில் பேர்போனவளாதலால் இவளை மல்யுத்த மெக்கோனல் என்று கூப்பிட்டனர். அநேக பெண்கள ஆணென்று கருதி காதலித்தார்கள் அப்படியாக அநேகர் கலியாண உடன்படிக்கையும் பண்ணிக்கொண்டனர். மெக்கோனல்தான் தங்களுக்குக் கிடைத்த சுந்தர புருஷன் என்று எண்ணினார்கள். அவளிருந்தும் சூக்ஷமத்தை ஒருவரும் அறியவில்லை. ஆனால் சமீபத்தில் இவர்கள் எல்லோரும் மனமுடைந்து போயினர். ஏனெனில் ஒருநாள் இருப்புக்கூட்டத்தைச் சேர்ந்த ஒருவன் இவளுக்கு தெரியாதபடி தெருவில் பிடித்துத் தள்ளி உணர்ச்சியின்றி கீழே விழும்படி முகத்தில் ஓங்கி குத்தினான். அப்போதுதான மல்யுத்த மெக்கோனல ஓர் பெண் என்று தெரியவந்தது

* * * *

பிரமேகரோகிகளுக்கு தேங்காய்ப் பால் ஓர் நல்ல பானமென்றும்; தலை நோய் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து வடை ஓர் சித்தௌஷதமென்றும; எலுமிச்சம்பழசாற்றை சுத்தஜலத்துடன் கலந்து நாள் தோறும் விடாமல் பானம் பண்ணி வந்தால் சரீரத்திற்கு தேஜஸும் உற்சாகமும் உண்டாகுமென்றும் அச்சாற்றிற்கு விஷக்கிருமிகளை கொன்றுவிடக்கூடிய சக்தி உண்டென்றும்; உஷ்ண காலங்களில் நாம் சாப்பிடுவதற்கேற்றது மரக்கறி சாமான்களும் கனி வகைகளுமே என்றும்; கொன்றைமலர் போட்டு வெந்நீர் கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து ஸ்நானம் செய்தும் அதை பருகியும் வந்தால் சரீர அழகு விருத்தியாகுமென்றும் சில வைத்திய சாஸ்திரிகள் கூறுகின்றனர்.

AS OTHERS SEE US

THAMILAKAM,
Kolalampur, F.M.S.

HEALTH AND INFANT WELFARE.

AN ANGLO-TAMIL MONTHLY.

Annual subscription Rs. 4. Single copy Annas 6. Manager, "Health and Infant Welfare" Tinnevelly Town.]

"Health and Infant Welfare" edited by Dr. Mrs. Anna Thomas, appears to be a very useful monthly containing valuable articles about health, maternity, infant welfare &c. A competent knowledge of these fundamental subjects cannot be ignored with impunity. Stress is being laid on the importance of these great problems which are too often neglected by the common folk whose sufferings in consequence thereof can hardly be enumerated and which are too vitally connected with one's life to be easily passed over. The editor cannot choose a better field for serving humanity and her laudable attempt is sure to be met with success. The warm encouragement received at the hands of the lady Willingdon has filled the editor with hope as to the future of the monthly.

எங்களது பத்திரிகையைப்பற்றி பிறர் கூறும் மதிப்புரை.

'தமிழகம்'

கோலாலம்பூர் எவ. எம் எஸ்

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்.

சந்தா ஒருவருஷத்திற்கு ரூபாய் 3. தனிப் பிரதி அணா 6. விலாசம்: மானேஜா, "ஆரோக்கியமும் சிசுவின் வாழ்வும்" திருநெல்வேலி டவுன்.

இஃதொரு ஆங்கிலத் தமிழ் மாதப்பத்திரிகை. சுகவாழ்வைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்ளாமலிருப்பது அறிவீனமாகுமென்பதை நாம் கூற வேண்டியதில்லை. சுகவாழ்வைப் பற்றிப் பொது ஜனங்களுக்குணர்த்தும் இச்சிறந்த தொண்டை மேற்கொண்ட இதன் பத்திராசிரியராகிய டாக்டர் மிஸஸ் அன்னு தாமஸ் அவர்கள் பாராட்டப் படுவதற்குரியராவர். கனம் தங்கிய சென்னை கவர்னர் வெல்லிங்டன் அவர்களின் மனைவியார் கொடுத்திருக்கும் நற்சாட்சிப் பத்திரம் இப்பத்திரிகையின் சிறப்பிற்கோர் அறிகுறியாகும் இப்பத்திரிகையைச் சோர்வின்றி நடத்தி நந்தேசத்திற்கு நன்மைபுரிய வேண்டுமென்பது நமது கோரிக்கை.

"ஞானசூரியன்"

தஞ்சாவூர் மேய்மீ

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்:— இப்பெயர் புனைந்த ஒரு மாத சஞ்சிகையில் முதல் இரண்டு இதழ்கள் நமது பார்வைக்கு வந்தது. இது டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மாள் அவர்களால் எழுதப் பெற்று மாதர்கள் திலகமாய் விளங்கும் சென்னை கவர்னர் பெருமாட்டி வில்லிங்டன் அம்மாள், அவர்களுடைய முகவுரை

யும் தீட்டப்பெற்றுள்ளது. இதில் குழந்தைகளை வளர்க்கும் விதமும் அவர்களை எவ்விதப் பயிற்சியுடன் நடத்த வேண்டுமென்கிற விதமும் அவர்களை இருமுதுகுரவர்களாகிய பெற்றோர்கள் கவனிக்கவேண்டிய பற்பல அபூர்வ விஷயங்களும் மலிந்து பிரகாசிக்கின்றன. சிசுக்களின் விஷயத்தைப் பற்றி அநேக கல்விமான்களால் முன்னர் எழுதப் பெற்றிருப்பது,

'பெற்றவட்கேதெரியுமந்தவருத்தம்பிள்ளை
பெறுப் பேதை அறிவாளோ.'

என்ற தாயுமான வள்ளல் கருத்திற்கிணங்க பூரண கல்வி பாண்டித்தியம் வாய்ந்த பெண்பாலாகிய மாதுஸ்ரீ, டாக்டர் அன்னுதாமஸ் அவர்கள் எழுதியிருப்பதாலது சாலச்சிறப்புடைத்தாம் என்பது வெள்ளிடை மலைபோல் விளங்கும்.

வருட சந்தா ரூ. 3-0-0.

"ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும், திருநெல்வேலி" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

"ஆயுள்வேதம்"

வேலூர் ஜூலை.

ஆரோக்கியமும், சிசுவின் சுகவாழ்வும்:—என்னும் மகுடம் பூண்ட இப்பத்திரிகை திருநெல்வேலியிலிருந்து நமக்கு மாற்றுப் பத்திரிகையாக் கிடைத்திருக்கிறது. உற்ற சமயத்தில் உதவும் ஊன்றுகோலைப்போல் இது மக்களுக்குதவுமென்பது உண்மை. இது தகுந்த காலத்தில் வெளிப்பட்டுலவுவதற்காக ஸர்வேஸ்வரனை நாம் பஜிக்கின்றோம். எல்லாவகை நன்மைகளைக்காட்டிலும் தேக நன்மையே நமக்கு இக்காலத்தில் பிரதமத்தில் வேண்டியதாகவிருக்கின்றது. ஏழ்மையிலாழ்ந்து எல்லா வகை ரோகங்களினும் பீடிக்கப்பட்டு வருந்தும் நமது தேசமக்களுக்கு தற்காலம் வேண்டியது இத்தகையப் பத்திரிக்கைகளேயாம். ஆதாவற்று அகாலமரணத்தையடையும் நமது அருமைக் குழந்தைகளின் மரண சங்கையையானது ஆலகால விஷத்தைப்போல் அதிவேகமாக ஏறுவதைக் கண்டு எண்ணியெண்ணி மனம் புண்பட்டே இவ்வம்மையார் இப்பத்திரிகையை வெளியிடத் துணிந்தார்களென்று எதும் சந்தேகமின்றிச் சொல்லிவிடலாம்.

"இந்தியன்"

கொழும்பு ஜூலை.

ஆரோக்கியமும், சிசுவின் சுகவாழ்வும், (Health and infant welfare.) என்ற நாமத்துடன் திருநெல்வேலியிலிருந்து வெளிவருகிற ஆங்கில—தமிழ்மாத சஞ்சிகையின் இதழ் ஒன்று வரப்பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர் மாது ஸ்ரீ டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மையார் ஆவர். எம்கைக் கெட்டியபிரதியை முழுவதும் படித்தபின் யாமடைந்தமகிழ்ச்சிமிக. ஆசிரியரின் குறிப்புரைகளும், நாகை நீலாம்பிகையம்மையாரின் கட்டுரையும், ஸ்ரீ மதி. மங்களம்மாளின் கடிதமும் அர்த்தபுஷ்டியுடன் ஆழ்ந்த கருத்துகள் செறிந்து விளங்குகின்றன சுகாதாரவிதிகளைக் கிருசித்தும் கவனியாது அதனல் வியாதியடைந்து அதற்குச் சரியான வைத்தியம் செய்யாது சோதிடத்திற்கடிமைபூண்டு அகால மரணத்திற்கு ஆளாகிப் பின் விதியின்மேலும் பேய்பிசாசுகள்மேலும் அப்பழியை யேற்றிவிடும் மூடவழக்கமுள்ள நம்மவருக்கு இப்புதிய பத்திரிகை ஓர் அமிர்தசஞ்சிவி போன்றதாகுமென்பதிற் சற்றும் ஐயமின்றும்' இனி இப்பத்திரிகை மூடவழக்கங்களையும், மவுட்டியங்களையும் அறவே ஒழிப்பதற்காய்ப் பாடுபட்டுவருமாதலால் இதனைத் தமிழ்மாதர் உலகம் தம்மதெனச் சொந்தம் பாராட்டி ஆதரித்து வருதல் வேண்டும். புதிய ஆடைகள்மேலும், புதிய ஆபரணங்கள்மேலும் எவ்வளவு ஆவல் நம்மாதர்க்கு

உண்டாகுமோ அவ்வளவு ஆவலேனும் இப் பத்திரத்தின்மேல் உண்டாதல் வேண்டும். இப்புதிய பத்திரிகையின் தொண்டு தேசமுன்னேற்றத்திற்கே அடிப்படையாக நிற்குமென நம்புகின்றோம். ஆனதுபற்றியே இவ்வரிய சஞ்சிகையின் வருட சந்தா ரூ 3 ஆகமாத்திரம் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இது தமிழ்நாடுகளாகிய தென்-இந்தியா, வட-இலங்கையில் மாத்திரமல்ல தமிழர் குடியேறியிருக்கும் ஏனையநாடுகளிலும் பரவி வேலை செய்துவர முயற்சிக்கவேணடும். பத்திரிகை வேண்டுவோர் மானேஜர், ஆரோக்கியமும் சிசுவின்சுகவாழ்வும், திருநெல்வேலிநகர் என்றெழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சுவிசேஷ பிரபல்ய வர்த்தமானி

பாளையங்கோட்டை மேமீ

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் வாழ்வும்

1914-ஆ முதல் சுமார் ஐந்து வருடங்களாக நடைபெற்ற மகா ஐரோப்பிய யுத்தமென்ற வெஞ்சமரில் போர் புரிந்தும் போர் நடத்தியும் லட்சக்கணக்கான புருஷர் தம் ஆருயிரை இழந்தனர். ஜெர்மானியருடைய துர்க்கிருத்தியங்களால் முக்கியமாய் பெல்ஜியம் பிரான்சு முதலிய தேசங்களில் எத்தனையோ குடும்பங்கள் வீடுவாசலற்றுப்போகவும், பிள்ளைகளைவிட்டுப் பெற்றோர் பிரியவும் நேர்ந்தது. போஷகர்களையிழந்த அநாத பிள்ளைகள் பசி பட்டினியினாலும், வியாதியினாலும் பீடிக்கப்பட்டு பலட்சியமடைந்தனர். பிற்காலத்தில் தத்தம் தேசத்துக்குப் பெருஞ்செல்வமாக விளங்கவேண்டிய பிள்ளைகள் வளரும் பருவத்தில் பேணுவாரற்றுப் பசியினாலும் பிணியினாலும் தேகங்குன்றி நலங்கிப்போவதைத் தேசாபிமானிகளும் பரோபகாரிகளும் கண்டறிந்து அன்னோரைப் பேணி வளர்க்க ஆங்காங்கு பற்பல ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தி நடத்திவருகின்றனர்.

யுத்தத்தினால் கஷ்டநஷ்ட மடைந்த பிராந்தியங்களில் மாத்திரமன்று, உலகத்தின் நானாபாகங்களிலும் சிசுக்களின் வாழ்வைக் கவனிக்க ராஜாங்கத்தாரே தலைப்பட்டுவிட்டனர். நமது சென்னை ராஜதானியிலும் அவ்வித கிளர்ச்சியுண்டாகியிருப்பதின் பலனாக பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் பிரத்தியேகமான வைத்திய சாலைகள் ஏற்படுத்திப் பெண்பாலரான டாக்டர்களைக்கொண்டு நடத்திவருவதுமன்றி 'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் வாழ்வு'மென்ற விஷயத்தைப்பற்றி ஜனங்களுக்குப் போர்த அறிவு புகட்டுவதற்கான கமிற்றிகளுமேற்பட்டிருக்கின்றன. ஷை கமிற்றி மெம்பர்களின் முயற்சியினாலே பேணுவாரற்ற சிசுக்களுக்கும், சிசுக்களைப்பேண நிர்வாகமற்றவர்களுக்கும், ஆகாரம் சிகிட்சை முதலியவை இலவசமாய் கிடைக்க ஏதுவாயிருக்கிறது. வேளாவேளைகளில் விசேஷித்த கூட்டங்கள் வைத்துச் சுகாதாரத்துக்கடுத்த விஷயங்களின் பேரில் உபந்நியாசங்களும் நிபுணரான சாஸ்திரப் பண்டிதர்களால் செய்யப்படுகின்றன. இவ்வித கிளர்ச்சிக்கு முதன்மையாயிருந்து அதை வளர்ந்தேறச் செய்பவர் தற்சமயம் சென்னைக் கவர்னராகவிருக்கும் மாட்சிமை தங்கிய வில்லிங்டன் பிரபுவின் அருமைப் பத்தினியவர்களென்பது யாவருக்கும் மிகுந்த சந்தோஷத்தை விளைவிக்கின்றது.

திறமைவாய்ந்த வைத்திய சாஸ்திரப் பண்டிதர்கள், மற்றும் பெரியோர்கள் விஷய தானஞ் செய்கின்ற சுகாதார விதிகளமைந்த அனுபவ விஷயங்களை ஓர் பத்திரிகையாகப் பிரசுரஞ்செய்யின் நமது நாட்டவர்களுக்கு அவற்றால் மிகுந்த க்ஷேமமுண்டாகுமெனப் பொதுநலங்கருதி, திருநெல்வேலி டவுண் பெண் ஆஸ்பத்திரி மெடிக்கல் ஆபீசரான Mrs. அன்னா தாமஸ்

அம்மாள் "ஆரோக்கியமும் சிசுவின் வாழ்வும்" என்ற பத்திரிகை பலராலும் வாசிக்கப்படுமென்றும், பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்தைக் கருதுவோர்களால் நன்கு மதிக்கப்படுமென்றும், இந்த ராஜதானியிலுள்ள தாய்மார்களுக்குள் சிறந்த பயன் தரத்தக்க அறிவைப் பரவச்செய்யுமென்றும் நான் உறுதியாய்ச் சொல்லக்கூடும். இந்தப் பத்திரிகை சர்வ நலமும் பெற வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்." பொது நலம் கருதி உற்பத்தியாகி உலாவிவரும் இப்பத்திரிகைக்கு முழுமனதுடன் நல்வரவு கூறுகின்றோம்.

இப்பத்திரிகையின் பத்திராதிபரான டாக்டர் Mrs. அன்று தாமஸ் அம்மாள் கடந்த 10 வருடங்களாய்ப் பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் வைத்திய சிகிச்சை செய்வதில் அநுபவ சித்தியடைந்திருப்பதுமன்றி நமது நாட்டில் சுகத்துக்குக் கேடாய்க் கையாடப்படுகின்ற மூடத்தனமான பழக்க வழக்கங்களை நேரில் கண்டறிந்தவராதலின், அவ்வித மூடத்தனங்களைத் திருஷ்டாந்த பூர்வமாய்க் கண்டித்தும், எவரும் எளிதில் கையாடக்கூடிய சுகாதார விதிகளைத் தெளிவாய்க் காட்டியும் பத்திரிகையில் கூறுகின்றனர். மேலும் அதில் வைத்திய சாஸ்திரப் பண்டிதர்களுடைய விஷயதானங்கள் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் வெளியாகின்றன. வேறெவ்வித விஷயங்களும் இடம்பெறாத இப்பத்திரிகையில் தான் பூண்ட பேருக்கிசைந்த விஷயங்கள் மாத்திரம் மலிந்துள்ளன. கெர்ப்ப ஸ்திரீகள் பிரசவத்திற்கு முன்னும் பிரசவகாலத்திலும் அதன் பின்னும் கவனிக்கவேண்டிய குறிப்புகளும்; சிசுக்களைக் குளிப்பாட்டுதல், போஷித்தல், வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்தல் முதலிய விஷயங்களும்; பிள்ளைகளின் தேகபலம் மனோபலம் சுபாவம் முதலியவை நல்வழிப்பட்டு விர்த்தியடையச் செய்யும் முறைகளும் தெளிவாய்க் கூறப்பட்டுள்ளன. "நோய்க்கிடங்கொடேல்" என்று ஔவையார் சொல்லியிருப்பதை அனுஷ்டானத்துக்குக் கொண்டுவரவேண்டின், ஸ்நானம், பானம் ஆகாரம், நித்திரை, தேகாப்பியாசம், உடை நடை, பழக்க வழக்கம், ஆகாரம் இவைகளைப்பற்றிய திட்டவட்டங்களைப் பற்பல தேசத்து வைத்திய சாஸ்திரப் பண்டிதர்கள் அநுபவ சத்தியமாய்க் கூறும் விஷயங்கள் பலவுள. "வந்தபின் காப்பதிலும் வருமுன் காப்பதே" யுக்தி என்பதைத் தெரிவித்துணர்த்துவதே இந்தப் பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கம். நோயற்ற வாழ்வே வாழ்வு.

இவ்வித பிரயோஜனமடங்கிய பத்திரிகையொன்று வீடுகள்தோறுமிருப்பது பெரிய நன்மையாகும். ஒரேயடியாய் வாசித்தெறிந்துவிடும் வர்த்தமானப் பத்திரிகை போலன்று. எப்பொழுதும் உபயோகப்படக்கூடியதாயும், ஒருகாலத்தில் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு குடும்ப வைத்திய சுகாதார விளக்கம்போலும் பயன்படத்தக்கது. பெரிய பருமனுள்ள புஸ்தக ரூபமாய் கவர், கவர்னர் பத்தினியாரின் முகப்படம் வர்த்தகப் பிரசாரங்கள் நீங்கலாக 24 பக்கங்களடங்கியது. வருஷசந்தா தபாற் கூலி உட்பட ரூ 3. தனிப்பிரதி அணா 6. வேண்டியவர்கள் மேற்கூறியபடி பத்திராதிபருடைய விலாசத்துக்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

"சுகோதயம்"

ஆர்னி, 9—8—23.

"ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுக வாழ்வும்" இஃதோர் ஆங்கில தமிழ் மாதாந்தப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் ஸ்ரீமதி அன்று தாமஸ் என்பார். இதில் வைத்ய நிபுணர்கள் பலரால் எழுதப்பெற்ற அரியவியா

சங்கள் அடங்கப் பெற்றிருக்கின்றன. இது தாய்மார்களுக்கு ஓர் சிறு வைத்யக்கைம்முறையை ஒத்திருப்பதால் படிக்கத்தெரிந்த தாயமார்களுக்கு இதைத் தருவித்துக் கொடுப்பது புருஷர்களின் கடமையாகும்.

பெண்பாடசாலைகளிலும், அவசியம் தருவிக்கவேண்டிய ஓர் சஞ்சிகையாகும்.

இதன் வருஷச்சந்தா ரூ. 3—0—0

மானேஜர்,

ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்"

திருநெல்வேலி.

பேன் கிருஸ்தவ வர்த்தமானி

ஆகஸ்டு 4

'ஆரோக்கியமும் சிசுவின் சுகவாழ்வும்' என்னும் அழகிய தமிழ் மாதப்பத்திரிகை யொன்று வரப் பெற்றனம். இதனை யாசிரியர் திருநெல்வேலி ஸ்ரீமதி டாக்டர் அன்னு தமாஸ் அம்மாள். அம்மையார் முதிர்ந்த அனுபவமும் சிறந்த கல்வி ஞானமும் உடையார் என்பதை இப்பத்திரிகை தெளிவாய் வியுறுத்துகின்றது. ஆடவருக்கும் மகளிருக்கும் இது அஸ்த பூஷணமென்பதற்குச் சிறிதும் ஐயமின்று. டாக்டர் ராவ்சாஹெப் ப. ராமாராவ் M. L. C. டாக்டர் பிரிவிடிலி. B. A. M. D. D. P. H முதலான மேதாவிகள் இதின் திருப நேயர்களெனின் இப்பத்திரிகையின் சிறப்பை யாரால் விவரிக்கக் கூடும்? இப்பத்திரிகை வைத்தியம், சுகாதாரம், சிசுபாதுகாப்பு, செல்வம், வியாபாரம் முதலான பல விஷயங்களை யடக்கியுளது. இதின் சுவல்ப சந்தாவே அம்மாளின் காருண்யத்தையும் உலகோபகாரத்தையும் நன்கு விளக்கும். இப்பத்திரிகையைப் பெறுதார அதிர்ஷ்டவீனர்களென்றே கூறல் வேண்டும். எப்பொருள் யார் யார் வாய் கேட்பினும் அப்பொருள் மெய்ப் பொருள் காண்பதறிவு என்ற வாக்கை இப்பத்திரிகையே மெய்ப்பிக்கின்றது.

நல்ல அழகான புத்தகம்போல் வெளியில் காணப்படுவதுபோலவே உள் விஷயங்களும் ஆழ்ந்து விளங்குகின்றன. இப்பத்திரிகையும் அம்மாள் அவர்களும் இக்கிலவுலகில் நீடூ வாழ்க எல்லாம் வல்ல இறைவன் அருள் புரிவாராக. இதின் வருட சந்தா ரூ. 3/-. வேண்டியவர்கள் டாக்டர் அன்னு தாமஸ் அம்மாள், பத்திராதிபர், திருநெல்வேலி டவுன் என்று எழுதிக்கொள்ளவும்.

Cure Your Eye

Diseases of any kind Glancoma, cataract Redness, etc. without knife by our safe remedy of nature LOTUS HONEY. 1 dram Rs.2-8-0, 3 drams Rs. 6. Ask for free particulars.

ULCERINE

Free from Mercury, Copper, Sulphur.

No Operation. No Bandage. No Dressing.

A Sovereign remedy for all sorts of boils, sores, sinuses, gangrenes, whitelow, carbuncle, piles, fistula; bedsores, necrosis, burns, cuts, etc. It may also be taken internally as the best blood-purifier, relieves pain of poisonous boils and ulcers magically in a day on application. It plays a miracle in burns and sores. Price Re. 1-4-0 per bottle. Postage Extra.

THE NEW FORMULA Co.,
P.O., Kandi, Murshidabad, Bengal.
Telegram:—'ULCER' Kandi.

'GRAMAPARIPALANAM'

Popular Tamil Weekly specially intended for the uplift of Villages and Village Officers.

TINNEVELLY NEWS
A SPECIALITY.

EDITOR: P. S. ACHARYA.

Subscription: Rs. 5/-

THE GRAMAPARIPALANAM OFFICE,
Tinnevelly.

NEW
INDUSTRIES FOR INDIA
PROSPECTUS

INDIA MUST HAVE OUTSIDE HELP. Her Industries and Agriculture for centuries have been crippled. She can rise from this and make herself a great power in the world industrially and commercially. All communities should unite in this great movement.

American Capital is to establish several new Industries in India and to put under cultivation large tracts of virgin agricultural waste lands idle for centuries. Cotton, Sugar and Rice will be grown extensively. Motor Tractors will be used and all to be under the supervision of an American Agricultural Expert with Indian Experts in charge. Our Industrial and Technical Schools will create an ambition with ability for greater service.

THE LIMITED COMPANIES recently incorporated in America, the International Transportation and Development Co. Ltd. and the World Drug and Chemical Co., Ltd., are undertaking this great HUMANITARIAN project to provide food for the millions of underfed in India and employments for thousands at greatly increased salaries with iudustrial education free.

American Shareholders have signed an agreement to provide in shares Rs 30,000,000 on which all profits forever shall go for the benefit of our workmen in India and Burmah, their families relief, education and general welfare, etc. Those funds to be dispensed by a non-sectarian Board of Managers. India will then take her place as an Industrial World Power and command the respect of all nations. Many raw products of India are shipped abroad and come back as manufactured goods, paying double duty and transportation. Our Industries will give employment and industrial training to thousands of Indians. Both Companies are under the same management by the same agents everywhere.

Liberal discounts to all shareholders on all goods, The Board of Directors have voted an advance in rates to take place July 10th and every two months thereafter. Each advance will be Rs. 5/ per share in the World Drug and Chemical Co. Ltd., and Rs. 10/ per share in the International Transportation and Development Co., Ltd.

Each Managing Agent gets 1/10 of 1% of the gross receipt and 1% of the net profits of both Companies. He receives no salary. He or his friends must invest Rs. 30,000 to qualify.

After July 10th, the rates for shares will be Rs. 40/ and Rs. 80/ instead of Rs. 35/ and Rs. 70/ as at present.

The World Banking Corporation of America.

Incorporated for $1,200,000,000 will be registered soon with the Government in India. The Head Banking Office for America and Europe will be in New York, while the other Head Office will be in Bombay, having control over all of the Asia and Africa. This Bank is to provide much American capital to aid our Companies to establish and develop Industries and Agriculture in India. Write us for further information.

We have just acquired about 700,000 acres of timber and agricultural lands, mines, factory sites, concessions etc. in Barwani State, C. I. H. H The Maharaja of the State pledges his utmost support to make this a great financial success. Millions of trees are full grown and ready to cut as fast as our mills can be equipped to handle them. We are to have all this for periods of thirty years renewable at no expense of our Company for a total of 499 years.

International Transportation & Development Company, Limited.

CAPITAL $100,000,000 (*Rs. 300,000,000*).

Ordinary shares $90,000,000 (40,000 shares now offered)

Prefered shares $ 100,000,000, guaranted 10% dividends, cumulative, equally participating with ordinary shares above 10% (40,000 Shares now offered at their par value)

DIRECTORS, 21 (all in India); EXECUTIVE COMMITTEE, 3 (Bombay).

BOARD OF MANAGING AGENTS, 10 MEMBERS (Bombay 2, India 4, Europe 1, Africa 1, China 1, America 1). To be elected by the Board of Directors, only as the business requires them.

World Drug Chemical Company, Limited.

CAPITAL **$5,000,000** (Rs. 15,000,000)

Ordinary Shares, 192,000 $ 4,8000,000. 400,000 Shares now offered.

Prefered Shares 8,000, (now offered at their par value) $200,000.

DIRECTORS, 21 (all in India). EXECUTIVE COMMITTEE, 3 (Bombay).

MANAGING AGENTS, same for both Companies.

Send for Prospectus which gives full information. Both Companies were registered September 21st 1922, with the Registrar of Joint Stock Companies, Bombay.

DIRECTORS

Elmer L. Hinmam, M. D., Bombay, President & General Manager
K. Hanumant Rao, Esq., Javri Bagh, Indore City.
D. Jung Thapa, Major Executive Engineer, P. W. D., Nepal State
R. G. Deb, Esq., Proprietor, Bengal Commercial Trading Society, P. O. Roshangiri, Chitagong.
Syed Ali Ahmed Razir, Esq., Sherghati, Gaya
Honble T. Balaji Rao Nayudu, M.L.C., President Kistna District Board
Rakhae Chandra Guha, Esq., Sutahat, Cuttack
N. T. Shah, Esq., Merchant No. 5 Gt. Western Bldgs., Appollow St Bombay
C. T. Sipahimalani Esq., D. D. S., Hyderabad, Sind
Dr. B. Sanatan, L M.P., Merchant, Sambalpur, Bihar & Orissa (B.N Ry).
Jaijairam Ramnarain, Esq., Merchant, Fatehgarh U. P.
R. Kesharichand Chulany, Esq., Manufacturer, Kamptee, Nagpur, C. P.
S. G. Sakhardande, Esq., Girgaum, Bombay
Damjee Kessowjee, Esq., Merchant, 58, Sandhurst Road, Bombay
Himallal M, Shah, Esq., Merchant, Lallobhai's Chakla, Broach,
G. S. Honrao, Esq., Proprietor, Imperial Soap Works, Poona
Ullal Narayan Kini, Esq., Hon. Magistrate, Mangalore, S Kanara
Syed Abdul Subhan, L.M.P., Retd. Med. Officer, Nizam's Government, Nizambad, Deccan
M. M. Brindabnee, Esq, Kemmendine, Dt., Rangoon
Rai Bahadur Mervaram, Hon. Magte., Chairman, Municipal Board of Khurja, Bulandshahr Dist., U. P.
M. B. Mirza, Esq., Sirj Bldg., Colootola, Calcutta,
S. K. Banerji, Esq, Ph. D. Sc., Ukhra, Burdwan, Bengal
M. N. Rozdan, Esq, B. A., Srinagar, Kashmir

H. S. Sethi, Esq., Sukkur, Sind
G. W. Scott, Esq., C/o Office Durbar, Poonch State, Kashmir
L. M. Kar, Esq., Sarasmathi Agency, Allahabad
Sheth Manekchand R. Doshi, Esq., Merchant, Director, of Phaltan Bank and Municipal Commissioner, Phaltan Municipality
P. S. Jaeru Singh, Esq., Asst, Mint Master, Hyderabad Deccan
Haji A. Kavum Issa, Esq., Bhagat, Godhra
A. T. Mukherjee, Esq., Manufacturer, Burnagore, Calcutta
Salbanna Kora, Esq., Bagalkot, Bijapur District
P. M, Paulit, Esq., Moradpur, Patna
Brijmohan D. Shah, Esq., Merchant, Benares

E. L. HINMAN, *President & Manager.*

K. P. GOPALAN, *Secretary.*

Bombay, June, 25th, 1923.

REGISTERED HEAD ADMINISTRATION OFFICE,
Registered, September 21, 1922,
230, Girgaum back Road, Near Imperial Cinema,
BOMBAY, (India)

Shareholders desiring to pay their entire subscription, when subscribing will receive 10 per cent additional payable in shares, but no cash discount will be given.

Copies of the Registered Articles of Incorporation and Memorandum of Association (By-Law) of both Companies in one booklet will be sent V.P.P. for Rs 1—4—0 each.

WANTED

EUROPEAN FIRM India and Ceylon wants reliable District Agents and Chief Agents in all districts on Salary and Commission. Must invest Cash Rs. 1000 to Rs. 3000 or up to the value of goods supplied for stock and sale. None others need apply

Address: 'AGENCY DEPT.', Post Box No. 574, CALCUTTA.

RUPEES FIVE THOUSAND

(To be given away as Prizes)

Among 5,000 PAID Annual Subscribers

To

THE MANUFACTURERS' SERVICE

A Monthly Magazine of Profit

Annual Subscription Rupees FOUR

Apply Sharp! **Apply Sharp!!**

Avail yourself of the Prize Offer

The Manager,

The 'Manufacturers' Service', Shencottah.

P. SUBBAROY'S

World-renowned and most efficacious Ayurvedic Medicines

Awarded several medals and certificates of merit at various exhibitions

4. **Lashmikara Kasturi Pills :**—They are an indispensable companion of a betel chewer; they remove bad smell from the mouth. The charming odour from the mouth of a pill or two used with PANSUPARI, lasts for hours, renders the use of spices unnecessary, digests heaviest of meals within a short time. Two pills taken every morning before meals, move bowels regularly, cure indigestion, constipation, all dental diseases, dyspepsia, burning or painful sensation in the chest or stomach, caused by some internal derangement of the digestive organs. It contains no intoxicating drugs and is perfectly harmless and tastes well. It may be used with or without PANSUPARI. It is made of musk, gold leaves and various other valuable medicinal properties and spices. Its daily use acts as a sure preventive of many ills. For fever, cholera, plague, cold, cough, asthma, &c., to all, from a new born baby to aged persons, 1 to 4 pills, taken in betelleaf juice, according to age and constitution will give sure relief. To bring it within the reach of all, it is priced as low as As. 4 per Box, V. P. P. charges for 1 to 12 boxes in India As. 8 only extra.

பி. சுப்பரூய், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை

ஸ்ரீ வெங்கடேச பெருமாள்கோவில் சன்னதி, தஞ்சாவூர்.

தயவுசெய்து இதை தங்கள் சிநேகிதர்களுக்கு வாசிக்கக் காண்பியுங்கள்

பி. சுப்பரூயின் ஆபூர்வ ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள்

4. லக்ஷ்மீகா கஸ்தூரி மாத்திரைகள்:—தாம்பூலம், தரிப்பவர்கள் கையிருப்பில் எப்பொழுதும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய விலையுயர்ந்த வஸ்து. தந்தநோய், வாய்நாற்றம், அஜீரணம், பித்தவாய்வு இதுகளை நீக்கும். தாம்பூலத்துடனாவது, தனியாகவாவது சாப்பிட்டபின் 2 மாத்திரை உபயோகித்தால் எப்பேர்கொத்த கனத்த சாப்பாட்டையும் உடனே ஜீரணம் செய்வதுடன் வாயில் அநேக மணிநேரம் சுகந்த வாசனையிருக்கும். பிரதிதினம் காலையில் இரண்டு மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால் நீடித்த அககினி மாந்தம், மலச்சிக்கல், அஜீரணத்தினாலுண்டாகும் வயிற்றிழிவு, வயிற்றுநோய், நெஞ்செரிச்சல் முதலிய பற்பல வியாதிகள் தீரும். பிரசவகாலத்தில் தாம்பூலத்துடன் உபயோகித்துவந்தால் ஜன்னி கிட்டநாடாது; ஜன்னியில் கொடுக்க ஜன்னி தீரும். இதில் லாகிரி முதலான யாதொரு அபாயகரமான வஸ்து சேரவில்லை. காஷ்மீர் தேசத்திலிருந்து நேராக வரவழைத்த கஸ்தூரி, தங்கரேக், பச்சைகற்பூரம் முதலிய அநேக விலைபெற்ற மருந்து சாமான்களும், வாசனைத்திரவியங்களும் சேர்த்து செய்யப்பட்டிருக்கிறது. தாம்பூலத்துடன் உபயோகித்தால் பச்சைகற்பூரம் முதலிய வாசனை வஸ்துக்கள் உபயோகிக்கவேண்டியது அனாவசியம். குழந்தைகள் முதல வயதுசென்றவர்களுக்கு சளி, இருமல், காசம், காலரா, பிளேக் சுரம் முதலானவைகளுக்கு வயதுக்கும் தேகத்துக்கும் தகுந்தபடி 1 முதல் 4 மாத்திரைகள் வரையில் வெற்றிலைச்சாற்றில் கொடுக்க சுகமாகும். பெட்டி 1-க்கு விலை அணா 4. இந்தியாவில் 1 முதல் 12 பெட்டிகள் வரையில் அனுப்ப பாக்கிங், அணா 8 பிரத்தியேகம்.

"Siddha Kalpa Makaradhwaja"

(REGISTERED.)

:: A REAL BOON TO SUFFERING HUMANITY ::

Awarded First Class Certificates and GOLD MEDALS by Several AYURVEDIC CONFERENCES & EXHIBITIONS, 1919, 1920, 1921, 1922 & 1923.

The wonderful Discovery in the Medical World for all "ACUTE" and "CHRONIC" diseases.

This Unparallelled and Ancient Ayurvedic Medicine is one of the Brightest Gems in Ayurvedic Literature. It is very carefully prepared with the help of Siddhas highly extolled by the Rishis of old in Ayurveda, and in accordance with the principles of Modern Western Medical Science. It has been carefully tested and standardised by expert Analysts and found to be an unrivalled Elixir for prolongaation of life. It is one of the costliest medicines as it contains such valuable ingredients as Siddha Makaradhwaja, Makta, Louha, Gold, Praval and rare indigenous drugs and herbs. Hence. "Siddha Kalpa Makaradh waja" is a sure and infallible specific for Nervous Debility, Anaemia, Sexual weakness Loss of Memory, Rheumatism, paralysis, Dyspepsia, Diarrhœa Dropsy. Asthma, Consumption. Diabetes, Epilepsy. Hysteria. Gonorrhoea, Skin diseases. Menstrual diseases. Menstrual irregularities, Spermatorrhoea, Urethral discharges and other ailments peculiar to men and women. This is the only safe and reliable remedy for all diseases resulting from youthful Indiscretions and Loss of Vitality. It imparts New Lefe and energy by increasing and purifying the blood. This can be taken also as a General Tonic by every one of either sex without any restrictions of Age, Diet, Seasons and Climate with thorough satisfaction. Complete directions are sent with the phial.

"It has given me great pleasure to accept the invitation of Ayurveda Ratna pandit, Dr. N. V. Sriramacharlu, ph D. Sc, to visit the Madras Ayurvedic pharmacy Limited, of which he is the Managing Director. I have had the pleasure of noting from the very large number of tesimonials and communications received by him of the excellent results achieved by the use of the medicines of this pharmacy, particularly the "Siddha Kalpa MaKaradhwaja," on the part of many people in several provinces of India, European and Indian, parsi and Christien, professional Medical men and laymen alike. It is unnecessary for me to reiterate my faith in the value and efficacy of the ancient and valuable Ayurvedic system of medicine of this land whose resuscitation through the efforts of gentlemen like Dr. Sri Ramacharlu is but one sign of the great National regeneration and revival that we are now passing through. I trust that this institution will flourish and be a means of great help to suffering humanity in the land

One Phial of 60 Pills for a complete cure Price Rs 10 (Rs Ten) V. P Extra

Desabandhu C. R. DAS, President of the Indian National Congress Says:—

MADRAS
31st May 1923

(Sd.) C R DAS

Apply to:—**Ayurveda Ratna Pandit, Dr. N. V. Sri Ramacherlu, Ph. D. Sc.,**

MANAGING DIRECTOR AND SENIOR PHYSICIAN.

The Madras Ayurvedic Pharmacy. Ltd.

44. Govindappa Naick Street, G. T., Madras.

Telegraphic Address: "KALPAM", Madras

Telephone: 1034. **Post Box, No. 151.**

தேசாபிமானி

(வாரமிருமுறை)

யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து பிரதி செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் பிரசுரிக்கப்படும். ராஜீயம், பொருளாதாரம் முதலிய வியாசங்கள் எழுதப்பட்டு வருகின்றது.

விளம்பரங்கள் போடுவதற்குத் தகுந்த பத்திரம் இதுவே.

வருட சந்தா ரூபா. 9—0—0.

ஆசிரியர், T. P. மாசிலாமணி.

Apply to:—

THE MANAGER

"DHESAPEMANI"

Jaffna, (Ceylon).

பைந்தமிழ்

சித்திர விளக்கத்துடன் உள்ள ஓர் மாதாந்தரத் தமிழ்ப் பத்திரிகை. அரிய தமிழில் வெகு நல்ல நடையுடனும், சுவையுடனும் பல பிரபல வித்வான்களால் எழுதப்பட்ட அநேக வியாசங்கள் உள்ளது. தமிழ்நாட்டு ஆண் பெண்களுக்கு அறிவையூட்டுவது.

வருஷ சந்தா விபரம்.

உள்நாட்டுக்கு ...	ரூ. 2	8	0
வெளிநாட்டுக்கு ...	3	12	0
தனி சஞ்சிகை ...	0	4	0

சந்தாதாரராகச் சேர்ந்தால் பரிசுகள் கிடைக்கும்.

கே. ஜகதீசன், பி.ஏ.,

"பைந்தமிழ்" ஆபீஸ்,

திருவல்லிக்கேணி, சென்னை.

தமிழ் உலகத்திற்கு ஓர் அறிக்கை.

எழுமின்! விழிமின்!!

தமிழர் போதினியை

வாசியுங்கள்

இது யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து மாதந்தோறும் வெளிவரும் ஓர் அரிய சஞ்சிகை. பிரபல பத்திரிகாசிரியர்கள், தேசாபிமானிகள், கல்விமான்கள் முதலிய பெரியோரால் பெரிதும் பாராட்டப்படுவதும், அரசியற் குறைகளை அஞ்சா நெஞ்சுடன் வெளியிடுவதும் பாமரசனத்தை முன்னேற்ற வல்லதும் இதுவே.

வருட சந்தா:- இலங்கை, இந்தியா ரூ 3/-

" சிங்கப்பூர், மலாய்நாடு ரூ 4/-

தமிழா போதினி ஆபீஸ்,

P. O. வண்ணார்பண்ணை,

யாழ்ப்பாணம், [இலங்கை].

கற்பகம்

ஓர் செந்தமிழ் மாத சஞ்சிகை.

வருஷ சந்தா	ரூ. 1	0	0
வெளிநாட்டிற்கு	ரூ. 1	8	0

இதில் கல்வி, சாஸ்திரம், சுகாதாரம், கைத்தொழில், வேதாந்தம், இராஜாங்க ஜனசங்க சீர்திருத்தங்கள், நூதன கற்பிதங்கள், மத விஷயம் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கான விஷயங்கள், உலக அற்புதம், வர்த்தமானம், விநோதக்கூறறு முதலான அரும் விஷயங்களுடன் வெளிவருகிறது.

மானேஜர்,

கற்பகம் ஆபீஸ், புதுவை.

1—ம் நம்பர் டிக்கட்டுக்கு ஆயிரம் ரூபா இனாமளிக்கப்பட்டது.

இப்போது 2-ம் விற்பனை ஆரம்பம் 1000 ரூபா இனாம்

இந்தியாவுக்கான பெயர் பெற்ற டானிக்

வைடலோன்

நூற்றுக்கணக்கான ஜனங்கள் வைடலோன், வைடலோன் என்று கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். பலந்தருமருந்துகளில் இதுவே முதன்மையாகக் காண்கிறது. மற்ற டானிக்குகளை நீங்கள் உபயோகித்தாலும் உபயோகியாமற்போனாலும் இதை உபயோகித்துப் பாருங்கள். ஒரு குப்பி இந்த "வைடலோன்" டானிக்கை வாங்கிப் பாருங்கள். அதன் அதிசயிக்கத்தக்க குணம் நன்றாகத் தெரியும். பொறுக்கி யெடுத்த முதல்தரமான மூலிகைகளிலிருந்து இது செய்யப்பட்டது. அதிர்ஷ்டம்வாய்ந்த வாடிக்கைக்காரர்களாயின், 1000 ரூபா இனாம் கிடைக்கும். ஆரோக்கியத்தை நாடுங்கள்; பாக்கியமாயிருங்கள்.

காலத்தை வீணாக்கவேண்டாம், சற்சமயத்தை இழக்கவேண்டாம். 1000 ரூபா இனாம் சம்பாதிக்கவேண்டுமோனால்

வைடலோன்—Vitalone

புட்டியொன்றை வாங்குங்கள்

ஒவ்வொரு வைடலோன் குப்பியிலும் இனாம் டிக்கட்டொன்று உண்டு,

வைடலோன்—முதல்தரமான இந்தியன் டானிக்

வைடலோன்—தேகத்திற்குத் தீங்கு செய்யாது.

வைடலோன்—இழந்த பலத்தைக்கொடுப்பது.

வைடலோன்—ரத்த சுத்தியாக்கி மூளைக்குப் பலமளிப்பது.

வைடலோன்—உற்சாகத்தையும் சுகத்தையுந்தருவது.

வைடலோன்—தளர் நரம்புகளுக்கு சக்தியுண்டாக்கும்.

வைடலோன்—சோகையைத் தீர்ப்பது.

வைடலோன்—பலஹீனத்தை நிவர்த்திப்பது.

வைடலோன்—ஆச்சரியமான குணங்கொடுப்பது.

வைடலோன்—சுகபோகாதிகளாலுண்டாகும் தளர்ச்சியைத் தவிர்ப்பது.

வைடலோன்—நீர் ரோகத்தை நிவாரிப்பது.

இன்னும் என்ன சொல்வது:—ஒரு விசை வாங்கிப் பார்த்து நீங்களே தீர்மானித்துக்கொள்ளுங்கள்.

Correspondence in English only

60 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டிக்கு விலை ரூபா 10 ஒரு மாதத்திற்குக்காணும் தபாற்கூலி வேறு.

Mention this Magazine while ordering

INDIAN MEDICAL DEPOT
Bhavnagar, (Kathiawar)
INDIA

Correspondence in English only

தத்துவ இஸ்லாம்தான்
தாருல் இஸ்லாமாய்விட்டது

தாருல் இஸ்லாம்

இஃதோர் உயர்தர மாதாந்தச்
செந்தமிழ்ப் பத்திரிகை

இஃது இனிய தமிழில் உயர்ந்த நடையில் அதிரஸத்துடன் ஆனந்தமயமாய் எழுதப்பட்ட அநேக அருமையான வியாசங்களையுடையது. தமிழ் நாட்டுச் சோதர சோதரிகளுக்குத்தக்க அறிவையூட்டுவது இஸ்லாத்தின் உயரிய தன்மையை உரைத்து விளக்குவது. ஸமரஸ நோக்கங்கொண்டது இஸ்லாத்தின் ராஜீயதேசிய ஞானத்தை எடுத்துணர்த்துவது. தமிழ் மொழி வளர்ச்சியில் மிக ஊக்கங்கொண்டது.

இது ராயல் 8 பக்கங்கொண்டது, 48 பக்கம் முழுதும் விஷயங்களே அடங்கியது. உயர்தர கிளேஸ் காகிதத்தில் மிக நேர்த்தியாக அச்சிட்டப்பட்டு ஒவ்வொரு மாதம் முதல் தேதியிலும் வெளியாகின்றது.

வருஷ சந்தா ரூ. 3 வெளிநாட்டுக்கு ரூ 4
தத்துவ இஸ்லாம் 4-ம் கமலம் ரூ. 3 0 0
மறுகமலம் „ ரூ 0 10 0

தாருல் இஸ்லாம் ஆபீஸ்,
16, 17, லக்கிண்டு லேன்பீச்,
மதராஸ், Madras.

பட்டு! பட்டு!! பட்டு!!!

காசி பட்டுச் சேலைகள் முதலியன சகாயமாக அனுப்பப்படும்.

விலை ஜாபிதா 'இனம்'

மானேஜர் —

பட்டுபீதாம்பர கம்பெனி, காசி.

SILK PITAMBER CO.,
PITAMBER BUILDINGS,
BENARES CITY.

உனக்கு வேண்டியதும், நீ பார்க்க வேண்டுமென்று அநேக நாள் தேடிய சாஸ்திரம் இதுவே.

சரீர மர்ம சாஸ்திரம்.

தமிழ் பாஷையில் இவ்வளவு பூர்ணமான இரகசிய சாஸ்திரம் இதுவரையில் எவராலும் பகிரங்கமாய் வெளியிடவில்லை. பல கிரந்தங்களை ஆராய்ந்துணர்ந்து வெகு பொருட் செலவில் தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதில் சரீர அமைப்பு, சுகாதார சாஸ்திரம், மருத்துவ சாஸ்திரம், சிசு உற்பத்தி, சிசு பரிபாலனம், தாது நஷ்டம், ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிகளும், அதைப் போக்கத் தக்க சிகிச்சைகளும், விவாகமானவர்களுக்கும், இனிமேல் விவாகம் செய்துக்கொள்ளும் ஸ்திரீ புருஷர்கள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய இல்லற இன்ப ரகசியங்களுடன் உயர்ந்த கிளேஸ் கடிதத்தில் 50 விசித்திர படங்களுடன் அச்சிடப்பட்டது. விலை ரூபா 1-0-0. தபால் செலவு அணா 7.

மானேஜர் :—
மாணிக்க விலாசம் பிரஸ்,
அருணாசல முதலி வீதி,
சவுகார்பேட்டை மதராஸ்.

Talismans and Charms

For those People to Avoid all Sorts of Misfortunes and enter the Gates of Successful Life.

	Rs. A.
For Honour, Riches, Learning and Greatness	7—8
For Health, physical Strength, &c.	7—8
For Power of Eloquonce, Speeches, &c.	7—8
For Sucess in any undertaking or Litigation, &c.	10—0
For Success in Sport, Racing, Cards, Games of Chance	7—8
For Success in Spiritual & Religious Life	10—0
For Success in Trade, and Business	10—0
For Mens Love to women	7—8
For Woman's Love to men	10...0
For Love of Opposite Sex, attractive power	7—8
For Agricultural prosperity. Farming Good Crops etc	7—8
For Success in Mining Plumbago &c.,	100—0
For success in Gemming	225—0
Rabbi Solomon's Special Talisman for every success	15—0
Specially valued and worn by every successful Hebrew 2nd quality.	21—0
1st quality	30—0

NOTE—A Money Order will bring the Talisman to your door. Always the full amount should be remitted in advance No. V. P. P.

Extensive Life Reading 15—0
Two Rs. 25—0., Three Rs. 30—0., or more at Rs. 10—0 per reading.

D. A. RAM DUTH,
ASTROLOGER,
**No. 30 & 76 (H.W.) Cheku Street,
COLOMBO. (Ceylon)**

தேவை.

ஏஜெண்டுகள் தேவை.

மாதம் முப்பது ரூபாய் சம்பாதிக்கலாம்.

அரசியல் விஷயங்களையும், சுதந்தரதாகத்தைத்தெழுப்பக்கூடிய வியாசங்களையும், அரிய செய்திகளையும் கொண்டு, தஞ்சைமாநகரில் வெளிவரும் வார இருமுறை 'ஸமரஸ போதினி' பத்திரிகைக்குப் புதுவருஷம் முதல் மாதச்சந்தா அணா பத்து ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நகரிலும் சந்தாதார்கள் சேர்க்க அனுபவமுள்ள ஏஜண்டுகள் தேவை. நல்ல கமிஷன் விவரத்திற்கு எழுதவும்.

மானேஜர்,
"ஸமரஸபோதினி" ஆபீஸ்,
தஞ்சாவூர்.

தமிழ்மாது

இப்பெயர்கொண்ட ஒரு மாதாந்தத் தமிழ்ப் பத்திரிகை வருகிற ஆவணிமாதம் முதல் வெளியிட எண்ணியிருக்கிறேன். இதற்கு விஷயதானஞ் செய்வதாக இந்தியாவிலிருந்தும், இலங்கையிலிருந்தும் பல அறிஞர்கள் வாக்களித்திருக்கின்றனர். பெண்களின் முன்னேற்றமே இப்பத்திரிகையின் முக்கிய நோக்கமாதலால் இலங்கையிலும் தென் இந்தியாவிலும் உள்ள எமது தமிழ்ச் சகோதரிகள் ஒவ்வொருவரும் இதை ஆதரிப்பார்களென்று நம்புகிறேன்.

இப்பத்திரிகைக்குச் சந்தாதாரராகச் சேர விருப்பமுள்ள சகோதர சகோதரிகள் ஆடிமீ 15உ-க்குள் எனக்கு அறிவித்தால் மிகவும் உபகாரமாகவிருக்கும்.

பத்திரிகை உயர்ந்த காகிதத்தில் அச்சடிக்கப்படும். தேசபக்தரின் படங்கள் ஒவ்வொரு இதழிலும் வரும்.

வருஷ சந்தா ரூபா. 3—0—0

மற்றும் விபரங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட எனது விலாசத்திற் கெழுதி அறியவும்.

இங்ஙனம்
மா. மங்களம்மாள்,
(Mrs. T. P. Masilamany)
JAFFNA.

To Let

CORONATION VAITHYASALA

காரனேஷன் வைத்தியசாலை

கோட்டயம் P. O., திருவிதாங்கூர்

மலையாள தேசத்தில் பிரசித்திபெற்ற அஷ்ட வைத்தியர்களில் சிரேஷ்டர்களான சொட்டமன் பரமேசுவரன் மூஸ, வயஸ்கர ஆர்ய நாராயணன் மூஸ் என்னும் மஹான்களின் மேல்பார்வையிலும் எனது மானேஜ்மெண்டிலுமாக நடத்திவரும் இந்த வைத்தியசாலையில் ஆயுர்வேத விதிப்பிரகாரம் எல்லாவிதமான ஔடதங்களும் தயார்செய்யப்பட்டு மிதமான விலைக்கு விற்கப்படுகிறது. அயலூர்களிலுள்ளவர்கள் தங்களுடைய வியாதி விவரங்களை எமக்கு எழுதியனுப்பினால் அதற்குவேண்டிய நல் மருந்துகள் வி. பி-யில் அனுப்பப்படும். ஆனால் அப்படி கடிதம் எழுதும்போது பீஸ் ரூபாய் ஒன்று அனுப்பி எழுதவேண்டியது. எங்களுடைய வைத்திய சாலையை அனேகம் பெரியோர்கள் நேரில் பார்த்து நன்குமதித்து நற்சாக்ஷி பத்திரம் அளித்திருக்கின்றனர்.

எங்களுடைய வைத்தியசாலையில் எப்போதும் விற்பனைக்கு தயாராயிருக்கும் ஔஷதங்களின் பெயர்களும் விலையும்.

	ரூ.	அ.	பை.
அசோகாரிஷ்டம் 24 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை	1	14	0
கர்ப்பூர ஆசவம் ஷை ஷை	12	0	0
தசமூலாரிஷ்டம் ஷை ஷை	3	12	0
க்ஷீரபல 101 தடவல் ஆவர்த்திச்சது அவுன்ஸ் 1-க்கு	3	12	0
தன்வந்தரம் 21 ஷை ஷை	1	14	0
தன்வந்தரகஷாயம் 6 வேளை மருந்து	1	0	0
கஸ்தூரியாதி குளிகைகள் முதல்தரம் டசன் 1-க்கு	1	0	0
ஷை ஷை 2-ம் தரம் ஷை	0	12	0
ஷை ஷை 3-ம் தரம் ஷை	0	8	0
காலரு மாத்திரை டசன் 1-க்கு	0	6	0
இன்ன காந்தம் செய அவுன்ஸ் 1-க்கு	0	2	6
நாசிகா சூரணம் தோலா 1-க்கு	0	6	0
இன்புளுயென்சா காச்சலுக்கு சூரணம் பலம் 1-க்கு	0	8	0
கஸ்தூரியாதி லேகியம் ருத்தல் 1-க்கு	40	0	0
சைவனப்பிரகாசம் லேகியம் ஷை	4	0	0
மதனகாமேஸ்வரி லேகியம் ஷை	7	8	0
ஜீனி குளம் ஷை	7	8	0
தமகஸ்வாச ஸம்ஹாரி ஷை	2	0	0
ஆர்த்தவஸோதினி பலம் 1-க்கு	1	4	0
கந்தகாஸாயனம் 21 ஆவர்த்தனம் தோலா 1-க்கு	6	0	0
முதல்தரம் கஸ்தூரி பணவிடை 1-க்கு	2	8	0

இன்னும் எல்லா வகை ஆயுர்வேத வைத்திய மருந்துகளும் தயாராயிருக்கிறது.

விலாசம்:—

வைத்தியர், பந்தலம் கிருஷ்ணவாரியர்

மானேஜர்

"காரனேஷன் வைத்தியசாலை,"

கோட்டயம், திருவிதாங்கூர்.

ஆரிய வைத்தியசாலை

கோட்டைக்கல்—மலையாளம்

இது மலையாள தேசத்தில் 1902-ம௵ முதல் பி. எஸ். வாரியர் அவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டு ஒழுங்காய் நடந்துவருவதான ஏக ஆரிய வைத்தியசாலை.

இதில் விற்பனைக்கு வைத்திருக்கும் ஔஷதங்களெல்லாம் இதன் சொந்தக்காரராகிய வைத்தியருடைய மேற்பார்வையிலதான் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இவ்விடத்தில் நேரில்வரும் சகல வியாதிக்காரருக்கும் சிறந்த வைத்தியரான பி. எஸ். வாரியர் அவர்கள் தானே நேரில்பார்த்து சிகிச்சை செய்வார்கள். ஏழைகளுக்கு இலவசமாய் மருந்துகொடுக்கப்படும்.

வியாதிக்காரர்களை இந்த வைத்திய சாலையிலேயே வைத்து சிகிச்சை செய்து வருவதற்கான ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரி கட்டிடம் வேலை நடந்துவருகிறது.

வெளியூரிலுள்ளவர்கள் தங்களுடைய வியாதி விவரங்களை கடிதம் மூலமாய்த் தெரிவித்தால் அவர்களுக்கு வேண்டிய மருந்துகளை வி. பி. மூலமாய் அனுப்பப்படும்.

வைத்தியசாலையில் எப்போதும் தயாராயிருக்கும் முக்கியமான சில ஔஷதங்கள்.

1. க்ஷீரபெல. 101 தடவல் ஆவர்த்தனம் செய்யப்பட்டது. (For acute and chronic Rheumatism) எவ்வகை வாதத்திற்கும் சித்தௌஷதமானது. அவுன்ஸ் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.
2. தன்வந்தரம். 101 தடவல் ஆவர்த்தனம் செய்யப்பட்டது. (Rheumatism) இது சாதாரண வாதத்திற்கு உபயோகமானது. அவுன்ஸ் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.
3. "அசோகாரிஷ்டம்" (Uterine tonic) கெர்ப்ப பாத்திரம் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு 24 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.
4. "ம்ருத சஞ்சீவினி" (General tonic) எந்த பலஹீனருக்கும் பலத்தை கொடுக்கக் கூடியது. 24 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 4—0—0.
5. "சுகுமாரக்ருதம்" (Disorder of Menstruation) மாதவிடாய் ஒழுங்கீனங்களுக்கு. 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 6—0—0.
6. "நாகராதி தைலம்" மேல் வீக்கத்திற்கு 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 4—0—0.
7. "பிரபஞ்சன விமர்த்தன தைலம்" வாதத்திற்கு மேல் தடவ 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0.
8. "மஞ்சிஷ்டாதி தைலம்" சிரோஷ்ணத்திற்கு 16 அவுன்ஸ் பாட்டில் 1-க்கு விலை ரூ. 3—0—0
9. "பிஞ்சாதி லேகியம்" பித்தத்திற்கு ருத்தல் 1-க்கு விலை ரூ. 10.

பாக்கிங், தபால் சார்ஜ் பிரத்தியேகம். ஆங்கிலத்திலாவது, மலையாளத்திலாவது விபரமடங்கிய காட்லாக இனமாய் அனுப்பப்படும்.

விலாசம்:—

மானேஜர், ஆரிய வைத்தியசாலை
கோட்டைக்கல் P. O.
தென் மலையாளம்.

Sidhowshatha Sala, Co., Mullasherry P. O. Malabar

1923-ம் வருத்தில் ஓர் பெரிய சன்மானம்

15,000 ரூபாய்கள்

இந்த ஆண்டில் எங்களுடைய மருந்துகளை வாங்குபவர்களுக்கு இந்த சன்மானம் கொடுக்கப்படும்.

காமவிலாசம். சாதுபுஷ்டிக்கு இந்த மருந்துதான் சாப்பிடவேண்டும். ஒரு வேளை சாப்பிட்டால் அரைறே குணம் தெரியும். இது புதிதாக கண்டுபிடிக்கப் பட்ட ஓர் அபூர்வ சித்தௌஷதம். இதை சாப்பிடுகிறவர்கள் எப்பொழுதும் யௌவனராகவேயிருப்பார்கள். பசி அதிகம் உண்டாகும் சுகமான நித்திரை உண்டாகும். உடம்புக்கு பெலமும் அழகும் உண்டாகும். சுக்கில ஸ்கலிதத்தை மாற்றும். கலவியில் தாதுவை அதிக நேரம் நிற்கச் செய்யும். 25-நாள் சாப்பிடக்கூடிய மருந்து அடங்கிய டப்பி 1-க்கு ரூ 1—8—0 12 டப்பிகளுக்கு ரூ 15.

பித்தரோக சம்ஹாரி இது பிரதம், மஞ்சள் பித்தம், வீக்கம், சோகை, இளைப்பு, தலை சுற்றல் முதலிய எல்லா பித்த ரோகங்களையும் பூரண சுகமாக்கும் டப்பி 1-க்கு விலை ரூ 1—8—0.

அஸ்தி ஸ்ராவ சம்ஹாரி லேகியம். இது ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குண்டாகிற, எலும்புருக்கி, மூத்ரச்சூடு, மேக வெள்ளை, நீர் தாரை வழியாய் இரத்தம் வருதல், நீர் தாரையில் திவவு முதலிய சகல வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும் டப்பி 1-க்கு ரூ 1—8—0.

கூஷ்மாண்ட ரஸாயனம். இரத்த பித்தம், இரத்த வாந்தி, இரத்தமின்மை, கபத்தோடு இரத்தம் வடிதல், நெஞ்சுவலி க்ஷயம், இருமல், பெலக்கேடு இவைகளை கண்டிப்பதில வெகு முக்கியமான மருந்து இராத்தல் ½-க்கு ரூ 1—8—0.

சந்தனுத் எண்ணெ. இது தலைவலி, தலைகிறக்கம், நித்திரையின்மை, நீர் தோஷம, கபால உஷ்ணம், கண்ட ரோகங்கள் பைத்தியம் இவைகளுக்கு அதிவிசேஷமான தைலம். 8 அவுன்ஸ் குப்பி 1-க்கு 1—8—0.

எங்கள் சன்மான் விவரம்

எங்களுடைய மருந்துகள் லோகபிரசித்தி அடையும் பொருட்டு இந்த ஆண்டில் விற்று முதலான லக்ஷ ரூபாயிலிருந்து 15,000 ரூபாய் வரை மருந்துகளை வாங்கினவர்களுக்கு கீழ்க்கண்ட விவரப்படி சன்மானம அளிக்கப்படும. ஒவ்வொரு மருந்து வாங்குகிறவர்களுக்கும் ஒவ்வொரு டிக்கட்டு மருந்துகளுடன் அனுப்பப்படும் ஆண்டு நிறைந்தவுடன் எல்லா டிக்கட்டுகளின் நம்பர்களை சீட்டுத்தட்டி முதலில் வரும் ஆயிரம் நம்பர்களுக்கு பிரைஸ் கொடுக்கப்படும்.

1-வது	சன்மானம்	ரூ.	4000	11-15	சன்மானம்	ரூ.	75
2-வது	,,	,,	2000	16-25	,,	,,	50
3-வது	,,	,,	1000	26-50	,,	,,	25
4-வது	,,	,,	500	51-100	,,	,,	12
5-6-வது	,,	,,	200	101-1000	,,	,,	5
7-10-வது	,,	,,	100				

தினந்தோறும் ஏராளமான மருந்துகள் விற்பனையாகி வருவதினால் லக்ஷ ரூபாய் விற்பனை கூடிய சீக்கிரம் ஆகிவிடலாம் என்று நினைக்கிறோம். உங்களுடைய பாக்கியத்தை பரீக்ஷியுங்கள். உங்களுக்கு இருக்கும் வியாதி குணமாவதுடன் சன்மானமும் கிடைக்கும். ஏஜெண்டுகள் தேவை. இப்படிக்கு,

சித்தௌஷத சாலை, கம்பெனி,

முல்லைசேரி, P. O. மலபார்.

PRINTED AT THE PALAMCOTTAH PRINTING PRESS AND PUBLISHED BY DR. MRS. ANNA THOMAS, TINNEVELLY.